

4月給食だより 献立表

令和8年度4月発行 第三吉備こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。
職員一同、給食の時間が子どもたちにとって楽しいひとときとなるよう願っています。
安全・安心を大切にしながら、心も体も満たされる食事をお届けしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	水	牛菓 乳子	肉じゃが 青菜のしらす和え 果物		牛乳 わかめおにぎり	635.7 (519.8)
2 16	木	牛菓 乳子	マーボー豆腐 ナムル 果物		牛乳 シュガートースト	599.7 (487.5)
3 17	金	牛菓 乳子	鶏肉の塩こうじ焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁		牛乳 レーズンクッキー	608.8 (495.1)
4 18	土	牛菓 乳子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物		牛乳 菓子	492.5 (453.0)
6 20	月	牛菓 乳子	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のごまあえ 小魚佃煮		牛乳 米粉のもちもちケーキ	609.9 (499.5)
7 21	火	牛菓 乳子	魚の竜田焼き 千草和え 納豆		牛乳 焼きそば	593.4 (480.5)
8 22	水	牛菓 乳子	カレーライス スナップエンドウのサラダ 果物		牛乳 菓子	609.2 (495.1)
9 23	木	牛菓 乳子	豚肉の生姜炒め 焼きポテト 厚揚げの味噌汁	菜めし	牛乳 人参ゼリー	573.8 (466.9)
10	金	牛菓 乳子	筑前煮 もやしとわかめの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 きなこクリームサンド	588.0 (476.1)
24	金	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 豆腐スープ ブロッコリーの塩ゆで 果物		牛乳 菓子	624.5 (505.1)
11 25	土	牛菓 乳子	けんちんうどん 青菜のおかかあえ 果物		牛乳 菓子	494.3 (457.9)
13 27	月	牛菓 乳子	ポークビーンズ ツナサラダ 果物		牛乳 小魚の甘辛菓子	628.9 (510.8)
14 28	火	牛菓 乳子	鶏肉のさっぱり焼き 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 おかず蒸しパン	617.2 (499.5)
30	木	牛菓 乳子	すき焼き煮 キャベツの酢の物 果物		牛乳 豆乳もち	574.7 (467.5)

早寝・早起き・朝ごはん

朝は余裕をもって起きましょう。朝食は、1日を元気に過ごす為の大切な食事です。規則正しい生活を心掛け、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



- 体温が上がる
- 脳の働きがよくなる
- 排便が促される

春が旬の野菜紹介 菜の花 タケノコ



そら豆 春キャベツ



旬の野菜は味が濃く、体によい成分が豊富です。安価で手に入りやすいので、ご家庭でも献立に取り入れてみてください。

4月献立よりおやつレシピ おかず蒸しパン

- 4人分 分量
- 小麦粉 80g
 - ベーキングパウダー 4g
 - 砂糖 7g
 - 油 4g
 - 水 60g
 - ハム 16g
 - チーズ 16g
 - コーン 16g
 - 塩 ひとつまみ

作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩は一緒にふるいにかけて混ぜる。
- ② ①に油と水を加え、ヘラで切るように混ぜる。
- ③ 小さめに切ったチーズ、ハム、コーンを加えて軽く混ぜ、蒸す。蒸し器で20分から30分ほど蒸して中まで火が通っていれば、
★完成★

