

# 4月給食だより 献立表

令和8年度4月発行 第一吉備こども園

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 切干大根ごはん 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	鮭の塩焼き 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	鶏肉の竜田揚げ 千草和え 納豆		牛乳 焼きそば	593.4 (480.5)
8 22	水	牛菓 乳子	筑前煮 手作りふりかけ もやしとわかめの酢の物		牛乳 きなこクリームサンド	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 24	金	牛菓 乳子	カレーライス 果物 スナックえんどうのサラダ		牛乳 菓子	588.0 (476.1)
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	鶏肉のさっぱり焼き 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 若草蒸しパン	628.9 (510.8)
14	火	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ お子様ランチ 豆腐スープ 果物		牛乳 ミックスフルーツ	617.2 (499.5)
28	火	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	499.5 (403.6)
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



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 若草蒸しパン

4人分 分量	
・小麦粉	60g
・ベーキングパウダー	4g
・油	12g
・ヨーグルト	20g
・砂糖	28g
・チーズ	20g
・小松菜	16g

- ### 作り方
- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は一緒にふるいにかける。
  - ② 小松菜はさつと茹で、しっかり絞って水けをきる。フードプロセッサーで細かくする。
  - ③ ②と油とヨーグルトは、一緒に混ぜておく。
  - ④ ①に③を流し入れ、ヘラで切るように混ぜる。
  - ⑤ 小さめに切ったチーズを加えて軽く混ぜ、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★

