

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

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	水	牛菓 乳子	おにぎり ウインナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト 果物		牛 乳 米粉のもちもちケーキ	635.7 (519.8)
2 16	木	牛菓 乳子	マーボー豆腐 ナムル 果物		牛 乳 シュガーサンド	599.7 (487.5)
3 24	金	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	608.8 (495.1)
4	土	牛菓 乳子	たまごサンド ポトフ 果物		牛 乳 菓 子	726.0 (605.0)
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	肉じゃが 青菜のしらす和え 果物		牛 乳 6:菓子 チーズ 20:鮭フレークおにぎり	609.9 (499.5)
7 15	火水	牛菓 乳子	7:鶏肉のマーマレード焼き 15:豚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 7:鮭フレークおにぎり 15:ひじきクッキー	593.4 (480.5)
21	火	牛菓 乳子	鮭の塩焼き 千草あえ 納豆		牛 乳 焼 き そ ば	590.6 (468.7)
8	水	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)
22	水	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 マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで 果物		牛 乳 フライドポテト	624.5 (505.1)
9 23	木	牛菓 乳子	豚肉の生姜炒め グリーンポテト 厚揚げの味噌汁		牛 乳 人 参 ゼ リ ー	573.8 (466.9)
10 17	金	牛もも 缶	魚のカレー醤油焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁		牛 乳 レーズンケーキ	604.7 (480.0)
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	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 若草蒸しパン	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 牛乳もち	574.7 (467.5)

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。

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。



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 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 小松菜はさっと茹で、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★

