

3歳以上児/3歳未満児

## 令和7年 4月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	火	ビスケット 牛乳	ご飯 いちご 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	セサミクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、 にんじん、きりぼしだい こん、いちご	560(533) 21.7(20.3) 12.9(15) 1.7(1.4)
2	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 中華スープ 大豆と野菜のごまあえ 果汁(りんご)	かぼちゃの蒸 しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、とうふ、だ いず、いんげんまめ、ぎゅ うにゅう、らんおう	ごはん、さとう、ごま、さらだ あぶら、こむぎこ、ビスケッ ト	こまつな、にんじん、ひじ き、しいたけ、だいこん、トウ モロコシ、りんごジュース、か ぼちゃ	561(533) 17(16.2) 17.4(18.7) 1.3(1.2)
3	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ 大根ポトフ キャベツハンバーグ ほうれん草のナムル	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、 とりひきにく、ぎゅうにゅう う、たまご、ヨーグルト	ロールパン、パンこ、さらだ あぶら、バター、ごま、ごま あぶら、ホットケーキミックス、 ビスケット	だいこん、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、バナナ、レモン	595(606) 23.3(22.5) 24.4(24.9) 1.9(1.6)
4	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきのサラダ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 ローズハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、ごま、ゼリー、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、しょ うが、にんにく、コーン、さや えんどう、ひじき	629(588) 21.8(20.5) 21.2(21.7) 1.5(1.2)
5	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ミートボール 	ベルギーワッ フル 牛乳	とりひきにく、たまご、ミー トボール、ぎゅうにゅう	ごはん、バター、こむぎこ、 コーンすたーち、さとう、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、さやい んげん、ブロッコリー	619(610) 20.5(20.4) 23.6(25.6) 1.4(1.3)
7	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	マカロニきな こ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、きなこ、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、 バター、マカロニ・スパゲッ ティ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、 にんじん、レモン、バナナ	651(631) 25.5(23.9) 14.4(16.4) 3.7(3.1)
8	火	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ	かぼちゃのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、オレンジ、か ぼちゃ 	610(578) 23.6(22) 17.1(18.4) 1.7(1.4)
9	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみお やつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ アスパラとポテトのサラダ チーズ	ココアちんす こう 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、さん だあぶら、こむぎこ、さと う、なたねあぶら、ビスケッ ト	トマト缶、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、アスパラガ ス、きゅうり、コーン、バナナ	524(548) 15.5(16.4) 19.2(20.6) 1.9(1.6)
11	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	チーズ&ベー コンのマフィ ン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう、ベーコン、 チーズ	強化米、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、マーガリン、グ ラニューとう、こむぎこ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、にんじん、もやし、きゅう り	700(644) 22.5(21.1) 32.1(30.4) 2.1(1.7)
12	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せん べい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッ コリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
14	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	お麩のラスク 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅ うにゅう、ぶたひきにく、た まご	マカロニ・スパゲッティ、バ ター、さとう、ふ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、し めじ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、バナナ	713(680) 27.8(25.2) 30.2(28.7) 1.7(1.4)
15	火	ビスケット 牛乳	ご飯 いちご 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、おこのみやきこ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、にんじん、ひじき、いち ご、にら	470(464) 23.1(21.4) 10.5(13) 1.8(1.5)
16	水	ビスケット 牛乳	カレーライス  春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの蒸 しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ローズハム、 たまご、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、さらだあ ぶら、さとう、ホットケーキ ミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ミニトマト	651(619) 16.9(16.5) 20.4(21.2) 1.9(1.6)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 ローズハム	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニ・ス パゲッティ、マヨネーズ、さ とう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、バナナ、 パインアップルかん、みか んかん、かんてん	541(562) 14.9(15.7) 16.8(18.8) 1.3(1.1)
18	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが スパゲッティサラダ	菓子パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、 ローズハム、ぎゅう にゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、ゼリー、ジャム パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやい んげん、にんじん、きゅうり	512(492) 14.9(14.8) 13.8(15.8) 1.5(1.1)

19	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ひじきハンバーグ	カニパン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらた き、パンこ、カニパン、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえん ど、たまねぎ、ひじき	667 (642) 30.1 (27.8) 22.3 (23.1) 2.9 (2.6)
21	月	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	おからのマ フィン 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、いんげんまめ、お から、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、バター、こ むぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナナ	587 (580) 20.6 (19.7) 20 (20.6) 1.8 (1.4)
22	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	黒ゴマのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃが いも、さとう、ごま、バター、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、 パセリ(葉)、にんじん、干し しいたけ、オレンジ	639 (601) 26 (23.8) 19.4 (20.2) 1.4 (1.2)
23	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 飛鳥汁 ブロッコリーの塩炒め ミニゼリー	おからのソフ トクッキー 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、とりもも、とうにゅう、み そ、おから、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さらだあぶら、ゼ リー、こむぎこ、さとう、ビス ケット	にんじん、まいたけ、ごぼ う、もやし、はくさい、長ね ぎ、こまつな、ブロッコリー、 しめじ、コーン	556 (525) 20.4 (19.1) 13.4 (15.6) 1.1 (0.9)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ニラと豆腐のかきたま汁 鶏肉のトマト煮 バナナ	お好み焼 牛乳	たまご、とうふ、とうにゅ う、むぎみそ、とりもも、 ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、 じゃがいも、こむぎこ、ビス ケット	にら、トマト缶、ピーマン、に んじん、たまねぎ、バナナ、 キャベツ	695 (684) 32.2 (29.6) 26.3 (26.3) 1.8 (1.5)
25	金	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 かき玉わかめスープ こいのぼりハンバーグ オレンジゼリー	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	あぶらあげ、たまご、ぎゅ うにゅう、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、カニかま、 チーズ、とうにゅう	ごはん、さとう、パンこ、オ レンジジュース、なたねあ ぶら、こむぎこ、ビスケット	たけのこ、にんじん、さやえんどう、わ かめ、えのきたけ、ねぶかねぎ、たま ねぎ、みかんかん、かんでん	709 (652) 26.7 (24.2) 26.4 (25.8) 2.7 (2.1)
26	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	うどん、かたくりこ、マヨネ ーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさ い、長ねぎ	493 (476) 25.7 (23.5) 19.7 (20.6) 3.2 (2.5)
28	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース キャベツスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、ロースハ ム、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ごま、ビス ケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、 きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、 パインアップルかん、みかんかん、か んでん	534 (536) 16.6 (16.6) 15.4 (17.2) 1.8 (1.4)
29	火	昭和の日						0 (0) 0 (0)
30	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ ミニトマト ヨーグルト	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ベーコン、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、ママレ ードジャム、バター、ビスケッ ト	にんじん、たまねぎ、ほうれ んそう、しめじ、コーン、ミニ トマト	671 (624) 23 (21.2) 29.8 (28.6) 2 (1.6)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



## 給食だより

【ご入園・ご進学おめでとございます】新年度のスタートです。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝、早起き、三食の食事をバランスよくとるなど、生活リズムを整えていきましょう。給食だよりでは、限られたスペースではありますが、子どもたちの食生活に関する情報や、季節の食材、人気メニューのレシピ紹介などについてお伝えしていきます。ぜひ、ご家庭で参考にしてください。一年間よろしくお願ひします。



### 給食が始まります

給食室では、味や栄養、安全面に配慮した給食づくりをおこなっています。旬の食材を取り入れたり、調理室の前に献立を掲示するなど、子どもたちが食に関心を持てるよう、日々工夫を凝らしています。また、地域の郷土料理、日本の伝統的な行事にちなんだ行事食も提供していきます。今年度も一年間、楽しい給食やおやつの時間となるよう、いろいろな計画をたてていますので、楽しみにしててください。

### ☆特集 旬の食材 アスパラガス☆

#### ～アスパラガスの栄養～

●疲労回復や、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種・アスパラギン酸。体内のエネルギー代謝を活発にする作用があり、栄養ドリンクに含まれる成分としてもおなじみです。●ルチンは、アスパラにふんだんに含まれているポリフェノールの一種。毛細血管を強く丈夫にして血流を改善してくれるので、高血圧や動脈硬化、脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。●アスパラにはDNAや細胞の合成に係る葉酸もたっぷり含まれています。葉酸はおなかの赤ちゃんの発育にも必要不可欠で、妊娠中の女性にとっては特に重要な栄養素のひとつです。●ほかにも、抗酸化力が強いβカロテンや、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含んでいます。



#### ☆春のレシピ紹介☆

##### ～アスパラガスとポテトのサラダ～



【材料】アスパラガス・・・1～3本、人参・・・1本、ハム・・・3枚、ジャガイモ・・・2個、コーン缶・・・小1缶、オリーブオイル、塩、こしょう

【作り方】①アスパラは斜め切り、じゃがいも、人参はくし形に、きゅうりは乱切りにしてそれぞれゆでる。コーン缶はざるにあげ、水気を切る。②味を見ながら、オリーブオイル、塩、こしょうで味付けする。お好みでマヨネーズを加えてもおいしいです。