

# 4月給食だより 献立表

令和8年度4月発行 第四吉備保育園

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	牛乳 菓子	マーボー丼 ナムル もも缶		牛乳 シュガートースト	599.7 (487.5)
2 16	木	牛乳 菓子	肉じゃが 青菜のしらす和え バナナ		牛乳 わかめおにぎり	610.2 (499.5)
3 17	金	牛乳 菓子	魚の塩こうじ焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁		牛乳 レーズンクッキー	604.7 (480.0)
4 18	土	牛乳 菓子	ハンムサンド 野菜スープ バナナ		牛乳 菓子	601.0 (501.0)
6 18	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ オレンジ		牛乳 菓子	492.5 (453.0)
6	月	牛乳 菓子	おにぎり ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト バナナ		牛乳 パイナップルケーキ	597.6 (498.0)
20	月	牛乳 菓子	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 パイナップルケーキ	593.4 (480.5)
7	火	牛乳 菓子	鶏肉の竜田揚げ 千草あえ 納豆		牛乳 焼きそば	602.4 (502.0)
21	火	牛乳 菓子	★お楽しみ献立★ ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐スープ オレンジ		牛乳 菓子	624.5 (505.1)
8 22	水	牛乳 菓子	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	689.7 (476.1)
9 23	木	牛乳 菓子	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	680.5 (466.9)
10 24	金	牛乳 菓子	カレーライス オレンジ スナックえんどうのサラダ		牛乳 ひじきおにぎり	668.4 (557.0)
11 25	土	牛乳 菓子	けんちんうどん 青菜のおかかあえ バナナ		牛乳 菓子	494.3 (457.9)
13 27	月	牛乳 菓子	ポークビーンズ ツナサラダ パイン缶		牛乳 青のりクッキー	642.0 (535.0)
14 28	火	牛乳 菓子	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)
30	水	牛乳 菓子	すき焼き煮 キャベツの酢の物 オレンジ		牛乳 牛乳もち	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



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★

