

《4月予定献立表》

西多賀チェリーこども園 

令和7年

日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 火	クラッカー 麦茶	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	バナナ ヨーグルトパン	牛乳 ドーナツ 牛乳
2 水	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き コールスローサラダ みそ汁	グレープフルーツ ミーツスバゲティ	牛乳 りんごジャムパン 牛乳
3 木	バナナ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	あまなつ ひじきごはん	麦茶 たべっ子どうぶつ 牛乳
4 金	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	さばの照り焼き チンゲン菜の海苔和え みそ汁	オレンジ シュガートースト	牛乳 源氏パイ 麦茶
5 土	クラッカー 麦茶	ごはん	カレー(備蓄用) お浸し	バナナ 味しらべ	ジュース
6 日					
7 月	せんべい 麦茶	うどん	鶏肉のから揚げ 3色お浸し	オレンジ バナナケーキ	牛乳 ワッフル 牛乳
8 火	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の味噌焼き チンゲン菜のおかか和え すまし汁	バナナ マヨコーン蒸しパン	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶
9 水	ビスケット ヤクルト	ごはん	鶏肉の照り焼き ツナサラダ 中華スープ	グレープフルーツ 五平餅	麦茶 せんべい ジュース
10 木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き 春雨サラダ みそ汁	ジョア わかめおにぎり	麦茶 和風ツナパスタ 麦茶
11 金	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	肉豆腐 フライドポテト みそ汁	オレンジ ココアマフィン	牛乳 アスバラガス ビビビチーズ 牛乳
12 土	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ ぼたぼた焼き	麦茶
13 日					
14 月	せんべい 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き わかめとコーンのサラダ すまし汁	オレンジ きなこマカロニ	牛乳 十勝バタースティック 牛乳
15 火	クラッカー 麦茶	赤飯	さばの照り焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	バナナ 麩のラスク	牛乳 焼きうどん 麦茶
16 水	ビスケット 麦茶	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ 手作りゼリー	麦茶 いなりずし 麦茶
17 木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き コールスローサラダ みそ汁	オレンジ チーズトースト	牛乳 ハッピーターン 牛乳
18 金	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	あまなつ たけのこごはん	麦茶 ツナサンド 牛乳
19 土	クラッカー 麦茶	ごはん	味噌焼肉 もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ	ジュース
20 日					
21 月	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ 中華風サラダ みそ汁	オレンジ チーズ蒸しパン	牛乳 味しらべ 麦茶
22 火	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の味噌焼き チンゲン菜のおかか和え すまし汁	バナナ 焼きそば	牛乳 きなこサンド 牛乳
23 水	ビスケット ヤクルト	ジャムパン	クリームシチュー もやしサラダ	グレープフルーツ シュガーパイ	麦茶 パウムクーヘン 牛乳
24 木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き 春雨サラダ みそ汁	ジョア 大学芋	牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
25 金	たべっ子どうぶつ 麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き ツナサラダ 中華スープ	オレンジ せんべい	ジュース きのコスバゲティ 麦茶
26 土	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 小松菜のお浸し	バナナ ハッピーターン	麦茶
27 日					
28 月	せんべい 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き わかめとコーンのサラダ すまし汁	オレンジ 和風ツナパスタ	牛乳 ビーフン 牛乳
29 火					
30 水	ビスケット 麦茶	ごはん	肉豆腐 フライドポテト みそ汁	グレープフルーツ フルーツヨーグルト和え	麦茶 ハムチーズサンド 牛乳

入園・進級
おめでとうございます！

西多賀チェリーこども園の給食は、

- ・ 和食を中心に、季節の食材を取り入れた献立を作るようにしています。
- ・ 味や食材に慣れていけるように、同じ献立を月に2度繰り返しています。
- ・ 出来る限り手作りのおやつを心掛けています。
- ・ 園児たちの育てた野菜を味わえるよう心掛けています。(お味噌汁の具材やお浸しに入れて食べます。)

朝食の大切さ

朝起きたばかりのからだや脳は、電池切れの状態です。その状態で朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、からだは動いても頭はぼんやり、ということになります。元気に1日を過ごすためにも、朝食を食べてから登園しましょう。

朝食を食べたくなるようにするには・

- ・ 少量でも食べる習慣をつける
- ・ 毎日決まった時間に食べる
- ・ 夜更かしをしない
- ・ 夜遅くに食べない



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	549kcal	20.2g	16.3g	1.9g
3歳以上児	672kcal	25.0g	19.6g	2.3g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。