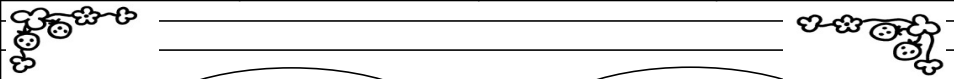


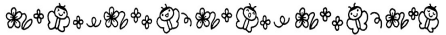


こぼとキンダーガーデン 2024年
4月 給食メニュー

～給食室より～
ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境にわくわく、ときどきの新学期のスタートですね。
給食室ではこどもたちに色々な食材で食べる楽しさを知り、楽しい給食の時間になるようにしたいと思います。
1年間どうぞよろしくお願ひします。

4月1日(月)		4月2日(火)※進級式		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)		4月6日(土)※入園式	
午前(未満児)	ゼリー	午前(未満児)	ウエハース	午前(未満児)	チーズ	午前(未満児)	やさいせんべい	午前(未満児)	ヨーグルト	午前(未満児)	ゼリー
ごはん	お好み焼き	ごはん	スパゲティミートソース	ごはん	さわらの竜田揚げ	ごはん	鶏と豆腐のナゲット	ハヤシライス	コーンスローサラダ	ふりかけごはん	しょうゆラーメン
ブロッコリーのツナサラダ	みそ汁	ひじきのごまサラダ	コンソメスープ	じゃがいものそぼろ煮	かきたま汁	炒めひじき煮	みそ汁	コンソメスープ	お楽しみゼリー	キャベツのごまサラダ	フルーツ
フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ					
午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳
めし	105	めし	65	めし	104	めし	104	めし	105	めし	40
お好み焼き粉	17	スパゲティ	15	さくら	60	鶏ひき肉	30	豚肉	25	ふりかけ	0.6
鶏ひき肉	10	鶏ひき肉	15	酒	8	とうふ	20	おから	30	中華めん	45
えび	5	しょうゆ	8	しょうゆ	1	おから	3	にんじん	30	豚肉	20
キャベツ	25	たまねぎ	15	片栗粉	4	たまご	4	じゃがいも	20	にんじん	10
にんじん	12	にんじん	15	油	5	小麦粉	7	ブロッコリー	10	もやし	10
たまご	7	ピーマン	6			しょうゆ・ケチャップ	1	ハヤシルウ	8	ほうれんそう	3
ソース・マヨネーズ	1	ケチャップ	6	じゃがいも	45	油	4	コーン	1	コーン	5
あおさ	0.2	ソース	1	豚ひき肉	5	ひじき	20	キャベツ	38	中華だし	2
かつお節	0.2	パセリ	0.2	にんじん	20	にんじん	3	にんじん	15	しょうゆ	3
				ほうれんそう	15	きゅうり	20	きゅうり	15	ごま油	0.3
ブロッコリー	20	ひじき	8	みりん	10	コーン	10	コーン	10		
大根	20	にんじん	25	酒	1	じゃがいも	4	ちくわ	4	キャベツ	30
n	10	コーン	25	油あげ	2	ほうれんそう	4	コンソメ	0.2	もやし	
ツナ缶	8	ブロッコリー	10	ちくわ	3	えのき	2	マヨネーズ	4	にんじん	10
さとう・しょうゆ	1	ちくわ	10	ごまドレッシング	0.2	さとう・みりん・しょうゆ	2	コーン	4	コーン	6
だし	0.6	ごまドレッシング	0.4	ごま油	10	ごま油	1	ツナ	4	ごまドレッシング	4
ごま	0.2	かつお節	5	ごまつな	10						
				わかめ	4						
えのきたけ	10	ウインナー	5	にんじん	4	にんじん	10	えのき	10	フルーツ	30
たまねぎ	10	じゃがいも	10	だいごん	0.2	キャベツ	10	ほうれんそう	4		
ごまつな	10	たまねぎ	10	だし	10	だいごん	10	ほうれんそう	4		
わかめ	3	にんじん	10	めんつゆ	2	えのき	6	コンソメ	0.4		
だし	0.4	ごまつな	10	たまご	6	ふ	2	しょうゆ	0.2		
みそ	4	コンソメ	4	フルーツ	30	みそ	5	ゼリー	30		
フルーツ	30	フルーツ	30	フルーツ	30	フルーツ	30				
4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)		4月13日(土)	
午前(未満児)	ゼリー	午前(未満児)	ウエハース	午前(未満児)	プリン	午前(未満児)	ポーロ	午前(未満児)	チーズ	午前(未満児)	ゼリー
ごはん	豚肉とごぼうの柳川風	ひじきごはん	ちゃんぽんめん	ごはん	照り焼きチキン	ごはん	チンジャオロース	ごはん	焼きビーフン	ごはん	ソース焼きそば
豆腐とはんぺんの	ふわふわあげ	ほうれんそうの白あえ	りんご	ミニオムレツ	コンソメスープ	ポテトサラダ	中華スープ	人参の中華和え	コンソメスープ	にんじんの和風サラダ	みそ汁
みそ汁				フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳
めし	105	めし	50	めし	50	めし	105	めし	45	めし	40
豚肉	25	鶏ひき肉	10	鶏肉	20	豚肉	25	ビーフン	15	中華めん	50
にんじん	15	ひじき	1	キャベツ	15	たまねぎ	15	豚肉	20	キャベツ	10
ごぼう	10	にんじん	2	さとう・みりん・しょうゆ	1	にんじん	15	キャベツ	15	ピーマン	5
たまねぎ	10	油あげ	5	たまご	22	たけのこ	10	もやし	15	たまねぎ	10
しらたき	8	しょうゆ	1	鶏ひき肉	6	鶏ひき肉	6	ピーマン	10	にんじん	10
ねぎ	2	だし	0.2	たまねぎ	6	パプリカ	3	パプリカ	6	豚肉	20
ふ	3	さとう・みりん	1	にんじん	6	オイスターソース	2	にんじん	10	ソース	3
たまご	10	中華めん	55	ごまつな	2	さとう・しょうゆ	2	だし	0.4	油	1
だし	0.3	豚肉	10	油	1	かたくり粉	1	さとう・みりん・しょうゆ	0.8		
さとう・みりん・しょうゆ	1	にんじん	10	酒・油	1	ごま油	1	ごま油	1	にんじん	30
		もやし	10	じゃがいも	50	にんじん	40	にんじん	35	だいごん	20
はんぺん	18	キャベツ	10	たまねぎ	10	きゅうり	10	きゅうり	12	ちくわ	0.6
とうふ	15	かまぼこ	3	キャベツ	15	もやし	10	さとう	12	さとう	1
魚のすり身	8	コーン	10	にんじん	5	ちくわ	4	コーン	10	しょうゆ	1
えだまめ	6	ねぎ	2	コーン	5	マヨネーズ	4	中華だし	0.6	ごま	0.8
コーン	4	中華だし	1	牛乳	30	コンソメ	0.8	しょうゆ	0.3	ごまつな	8
ツナ	2	しょうゆ	1	コンソメ	1.2	キャベツ	10	ごま油	0.2	か	2
たまご	1	ごま油	0.3	フルーツ	30	とうふ	10	キャベツ	10	さつまいも	10
マヨネーズ	1	ほうれんそう	6			チンゲンサイ	4	だいごん	10	わかめ	0.5
油	2	きゅうり	10			コーン	2	ほうれんそう	10	だし	0.6
はくさい	10	にんじん	10			ウインナー	2	コーン	6	みそ	6
だいごん	10	平天	4			中華だし	0.8	ウインナー	3	フルーツ	30
コーン	8	コーン	10			フルーツ	30	コンソメ	1.2		
チンゲンサイ	4	豆腐	38								
わかめ	1	ごま	1								
コンソメ	1.2	しょうゆ	1								
フルーツ	30	みそ	0.6								
		りんご	30								
4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)		4月20日(土)	
午前(未満児)	ゼリー	午前(未満児)	ビスケット	午前(未満児)	ヨーグルト	午前(未満児)	ウエハース	午前(未満児)	ビスケット	午前(未満児)	ゼリー
ごはん	スパニッシュオムレツ	ごはん	ハンバーグ	ごはん	白身魚の磯部揚げ	鮭ごはん	きつねうどん	ごはん	チヂミ焼き	豚丼	きゅうりのごまサラダ
ツナサラダ	コンソメスープ	豆腐のサラダ	みそ汁	白菜と人参のナムル	みそ汁	かきあげ	お楽しみゼリー	チャプチェ	わかめスープ	みそ汁	フルーツ
フルーツ		お楽しみゼリー		フルーツ		フルーツ		チーズ		フルーツ	
午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳	午後	おかし・牛乳
めし	45	めし	105	めし	105	めし	70	めし	104	めし	50
たまご	35	合挽ミンチ	25	たら	60	水菜	10	にんじん	15	豚肉	30
鶏ひき肉	10	とうふ	15	かたくり粉	7	しょうゆ	0.4	たまねぎ	15	たまねぎ	15
じゃがいも	20	おから	3	酒	1	みりん	1	ほうれんそう	8	にんじん	10
たまねぎ	10	たまねぎ	15	たまご	1	ごま	0.6	鶏ひき肉	10	みりん・しょうゆ	1.5
にんじん	10	にんじん	6	油	10	あおさ	0.3	豚ひき肉	10	さとう	1
ピーマン	4	パン粉	2					コーン	10		
パプリカ	4	たまご	1	はくさい	35	うどん	55	チヂミ粉	8	きゅうり	30
酒・さとう・しょうゆ	1	牛乳	0.4	にんじん	15	油あげ	2	ごま油	1	にんじん	15
油	1	かたくり粉	1	きゅうり	15	はくさい	10	ごま油	0.6	コーン	8
ケチャップ	2	油	1	平天	3	にんじん	8	酢・しょうゆ	0.6	もやし	10
		ケチャップ	1	コーン	10	大根	8	豚肉	10	平天	3
キャベツ	35	にんじん	30	中華だし	0.3	ほうれんそう	10	えのき	10	ごまドレッシング	3
ツナ缶	4	にんじん	30	ごま油	0.1	ねぎ	5	たまねぎ	6	かつお節	1
にんじん	10	きゅうり	10	かまぼこ	0.2	かまぼこ	4	ピーマン	10		
きゅうり	10	コーン	10	ごま	0.4	めんつゆ	3	パプリカ	4	大根	10
コーン	10	とうふ	5					にんじん	10	えのきたけ	10
さとう・しょうゆ	1	平天	4	ほうれんそう	6	にんじん	10	しいたけ	2	わかめ	0.4
だし	0.2	ごま	1	にんじん	10	たまねぎ	10	はるさめ	3	みそ	6
ごま・のり	0.6	だし	0.2	大根	10	ごぼう	10	ごま油	1	ごま	0.2
		ごまドレッシング	5	キャベツ	10	さつまいも	15	さとう・しょうゆ	1		
チンゲンサイ	6			わかめ	0.2	ごまつな	6	ダンダ	0.8	フルーツ	30
はくさい	10	にんじん	10	たまご	6	えび	8				
コーン	10	キャベツ	15	だし	0.6	小麦粉	2	たまねぎ	10		
とうふ	10	ごまつな	10	めんつゆ	15	しょうゆ	1	コーン	15		
わかめ	0.5	ふ	0.5	フルーツ	30	油あげ	1	ごまつな	10		
コンソメ	0.8	みそ	5					わかめ	1		
しょうゆ	0.5							中華だし	0.6		
フルーツ	30	ゼリー	30					ゼリー	10		


4月22日(月)	4月23日(火)※お誕生日会	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)																		
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ゼリー																		
ごはん すき焼き風煮 たまご焼き みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のカレーコロケ 切り干し大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 松風焼き 厚揚げの卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	たけのごはん 蒸し鶏のごまサラダ 春野菜のかきたま汁 お楽しみゼリー	パン コンソメスープ チーズ																		
午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳																		
めし 105 豚肉 25 はくさい 40 にんじん 15 たまねぎ 10 こまつな 6 しらたき 6 焼き豆腐 15 ふ 2 さとう・みりん・しょうゆ 1 たまご 28 えび 3 たけのこ 6 みつば 2 だし 0.8 みりん・しょうゆ 0.4 ほうれんそう 4 じゃがいも 10 にんじん 10 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	めし 105 たら 35 じゃがいも 40 コーン 3 たまねぎ 10 小麦粉 8 カレーパウダー 1 パン粉 8 たまご 4 油 10 ケチャップ 2 切り干し大根 2 油あげ 2 にんじん 15 厚揚げ 8 ほうれんそう 6 油 1 さとう・みりん・しょうゆ 3 かつお節 0.4 もやし 10 こまつな 10 にんじん 10 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	めし 105 赤魚 60 みりん 2 酒 1 マカロニ 8 にんじん 10 きゅうり 4 コーン 10 ちくわ 0.3 コンソメ 0.2 マヨネーズ 5 とうふ 10 にんじん 10 大根 10 こまつな 6 油あげ 1 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 5 フルーツ 30	めし 105 豚ひき肉 15 鶏ひき肉 10 とうふ 10 にんじん 10 ねぎ 5 パン粉 4 たまご 3 さとう・みそ 1 めんつゆ 1 あつあげ 20 だいこん 25 にんじん 20 さつまいも 10 こまつな 6 たまご 4 だし 0.3 みりん・しょうゆ 1 こまつな 6 しめじ 10 じゃがいも 10 ふ 2 だし 0.4 みそ 4 フルーツ 30	めし 115 たけのこ 20 にんじん 10 油あげ 3 さとう・みりん・しょうゆ 1 ささみ 35 もやし 20 にんじん 15 きゅうり 15 トマト 5 ごま 1 ごまドレッシング 4 菜の花 5 アスパラガス 6 にんじん 10 魚のすり身 10 わかめ 12 しょうゆ 1 だし 0.8 酒 0.5 ゼリー 30	パン 46 ウインナー 3 じゃがいも 10 にんじん 10 コンソメ 1.2 チーズ 10																		
4月29日(祝月)	4月30日(火)																						
昭和の日	午前(未満児) やさいせんべい ごはん 豚肉のポークチャップ マカロニサラダ ポトフ フルーツ 午後 おかし・牛乳	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p>1～2歳児は園で1日に必要な栄養量の50%を提供しています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 30%;"> <p>3歳以上児は園で1日に必要な栄養量の45%を提供しています。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 60%;"> <p>～こばとキンダーガーデンの給与栄養目標量～</p> </div> <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>炭水化物 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳児未満 (1～2歳)</td> <td>460</td> <td>17</td> <td>15</td> <td>68</td> <td>1.5未満</td> </tr> <tr> <td>3歳児以上 (3～5歳)</td> <td>570</td> <td>21</td> <td>17</td> <td>83</td> <td>1.7未満</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	3歳児未満 (1～2歳)	460	17	15	68	1.5未満	3歳児以上 (3～5歳)	570	21	17	83	1.7未満
	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)																		
3歳児未満 (1～2歳)	460	17	15	68	1.5未満																		
3歳児以上 (3～5歳)	570	21	17	83	1.7未満																		
めし 45 豚肉 23 たまねぎ 20 にんじん 20 キャベツ 20 ピーマン 5 パプリカ 3 おろしにんにく 0.1 しょうゆ、ソース、さとう、酢 1 ケチャップ 4 マカロニ 8 きゅうり 10 にんじん 10 ハム 2 コーン 10 マヨネーズ 4 コンソメ 0.4 パセリ 0.1 ウインナー 3 じゃがいも 10 たまねぎ 10 にんじん 10 こまつな 10 コンソメ 1.4 フルーツ 30	 																						



～旬の食材を食べよう～

○旬(しゅん)とは、その食べ物がいちばんおいしくて栄養価も高く、たくさん出回る時季のことです。3～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富で、給食にもいろいろな献立に登場します。ご家庭でも旬の野菜から「春」を味わってみませんか？

○特に4～5月に旬の食材
アスパラガス、たけのこ、たまねぎ、いちご、ひじき等



子どもたちの食べる量については担任の先生と相談しながら盛りつけていきます。年度初めなどは特に環境が変わるため食欲にむらができやすいので配慮しながら提供していきたいと思ひます。子どもたちがみんなで楽しく食事ができるような環境づくりや献立作成、食育等を行っていかうと思ひます。

- ※献立は都合により変更する場合がございます。
- ※フルーツ缶はもも缶、パイ缶、みかん缶から予定しています。
- ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー、小魚等から年齢に応じて用意しています。また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。
- ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。
- ※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。
- ※週に一回程度ミラフル(栄養補助食品)をおやつ時に牛乳に割って提供します。