

令和7年度 4 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名		10時 おやつ	3時おやつ
1 火	ゆかりご飯	豆腐とわかめのみそ汁 鮭の生姜焼き ほうれん草のごま和え いちご	牛乳 ビスケット	牛乳 キャラットケーキ
2 水	麦ご飯	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 干草焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮	牛乳 かりんどう	牛乳 ポテトーナツ
3 木	ひじきご飯	き야べつとベーコンスープ 中華風ローストチキン 人参と塩昆布のツナ和え	牛乳 ホーロ	フルーツ牛乳 ほうれん草クッキー
4 金	麦ご飯	ごぼうとちくわのみそ汁 豚マヨから揚げ ほうれん草とハムのドレッシング和え	ヤクルト せんべい	カルピス レーズンカクアケーキ
5 土	けんちんうどん	フルーツヨーグルト	りんごジュース	バナナ

7 月	(お花見弁当)わかめご飯	鶏肉から揚げ	ポイルウインナー	玉子焼き	ツナ和え	ミニゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳ホットケーキ
8 火	焼きそば	鶏肉と大根・人参スープ	バナナ				牛乳 せんべい	お茶 桜もち
9 水	カレーライス	フルーツサラダ		牛乳 昆布			牛乳 昆布	カルピス フリマクイン
10 木	バターロール	牛乳	ポテトコンスープ	豆腐ミートローフ	スパゲッティーサラダ		フルーツ牛乳 小魚	ヨーヒー牛乳 チーズスティック
11 金	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	サバの旨たれ煮	アロココリー卵サラダ			牛乳 バナナ	お茶 ベーコン焼きポテト
12 土	肉みそスパゲッティ	バナナ					オレングジュース	せんべい

14 月	麦ご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	酢豚	カラフルビーフン			牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
15 火	麦ご飯	ごぼうと小松菜のみそ汁	サバの甘辛揚げ	肉じゃが			牛乳 りんご	牛乳 サンボイッチ
16 水	アマランサスご飯	玉ねぎとちくわのみそ汁	鶏肉の和風タルタルソース	もやしの甘酢和え			フルーツ牛乳 小魚	牛乳 型抜きクッキー
17 木	野菜炒めみそラーメン	筑前煮	オレンジ				牛乳 スティックパピ	お茶 ビビンバおにぎり
18 金	三色ご飯	わかめとてまり麩のすまし汁	肉団子のケチヤツ煮	ポテト卵サラダ	いちご		牛乳 ホーロ	カルピス オレオケーキ
19 土	ハヤシライス	フルーツサラダ					ぶどうジュース	せんべい

21 月	麦ご飯	き야べつとわかめのみそ汁	鶏肉の南蛮漬け	小松菜と人参・ちくわのごま和え			牛乳 ビスケット	牛乳 おじやが揚げ
22 火	麦ご飯	ひき肉の豆乳みそスープ	カラスカレイの野菜あんかけ	ひじきの五目煮			牛乳 バナナ	牛乳 きな粉豆腐ビーナツ
23 水	コッペパン	ミルク	アスパラと卵のすまし汁	豆腐チキンナゲット	アカロニサラダ		フルーツ牛乳 昆布	牛乳 おさつギョウザ
24 木			お 弁 当 の 日				牛乳 かりんどう	ミニクレームパン
25 金	きつねうどん	さつま芋としらす干しのかき揚げ	いちご				牛乳 スティックパピ	お茶 おはぎ
26 土	豚スamina井	豆腐とほうれん草スープ					りんごジュース	バナナ

28 月	麦ご飯	豚汁	サワラのねぎみそ焼き	き야べつと切り干し大根のごま和え			牛乳 せんべい	牛乳 ツナマヨトースト
29 火			昭 和 の 日					
30 水	たけのこご飯	豆腐とわかめのみそ汁	豚肉とはんぺんのふわ焼き	ごぼうとサラダ			牛乳 ホーロ	お茶 水ようかん



令和7年度 4 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	大根・人参・じゃが芋・かぼちやがゆ 豆腐のみそ汁 鮭のほうれん草和え いちご	ビスケット	キャラットケーキ
2 水	玉ねぎ・人参・白身魚がゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鶏ミンチとかぼちやのコロツケ風	バナナ	ポテトオーナツ
3 木	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ きゃべつと白身魚スーヅ ササミと玉ねぎのトマト煮	ビスケット	ほうれん草ホットケーキ
4 金	かぼちや・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 白身魚のオレンジ煮	せんべい	りんご芋煮
5 土	けんちん煮込みうどん フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

7 月	人参・ほうれん草・白身魚がゆ 肉じゃが風 人参りんご煮	ビスケット	ホットケーキ
8 火	煮込みうどん かぼちやのそぼろ煮 バナナ	せんべい	かぼちやがゆ
9 水	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・かぼちやがゆ フルーツサラダ	ビスケット	人参蒸しパン
10 木	コロコロパン じゃが芋・玉ねぎスーヅ 豆腐ミートローフ スパゲッティーサラダ	せんべい	芋茶巾
11 金	じゃが芋・人参・鶏ミンチ・玉ねぎがゆ かぼちやと人参のみそ汁 白身魚のフロッコリーあんかけ	バナナ	焼きポテト
12 土	肉みそスパゲッティー バナナ	ビスケット	せんべい

14 月	じゃが芋・人参・白身魚がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ミートボールの酢豚風	せんべい	ヨーグルトケーキ
15 火	人参・胡瓜・鶏ミンチ・キャベツがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース	おろしりんご	ジャムサンド
16 水	フロッコリー・人参・かぼちやがゆ 玉ねぎと豆腐のみそ汁 ミニハンバーグ照り焼き煮	ビスケット	チーズスティック
17 木	煮込みうどん 人参の白身魚そぼろ和え バナナ	せんべい	ほうれん草蒸しパン
18 金	ほうれん草・鶏ミンチ・人参がゆ 豆腐すまし汁 肉団子のケチャツツ煮 ポテトサラダ いちご	バナナ	ポテトギョウザ
19 土	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

21 月	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ きゃべつと白身魚のみそ汁 ササミのトマト煮	ビスケット	おじゃが揚げ
22 火	かぼちや・人参・玉ねぎがゆ ひき肉の豆乳みそスーヅ カラスカレイの野菜あんかけ	バナナ	豆腐オーナツ
23 水	コロコロパン マカロニスーヅ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	ビスケット	ポテトギョウザ
24 木	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
25 金	煮込みうどん じゃがいもと人参のそぼろ煮 いちご	バナナ	鮭・いもがゆ
26 土	玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・かぼちやがゆ 豆腐とほうれん草スーヅ	せんべい	バナナ

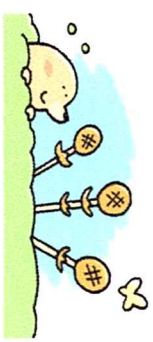
28 月	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草がゆ 大根そぼろ汁 サワラとキャベツのみそ煮	せんべい	ジャムサンド
29 火	昭 和 の 日		
30 水	白身魚・人参・じゃが芋・胡瓜がゆ 豆腐のみそ汁 ササミとかぼちやのとりみ煮	ポーロ	水ようかん



給食だより

令和7年度

4月



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

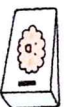


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



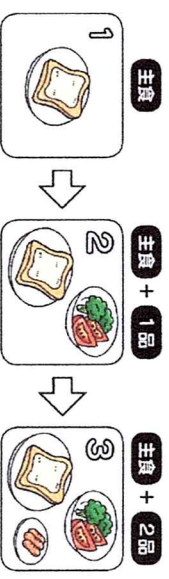
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんスツツアツツ ①・②・③



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを加えて、少しずつスツツアツツしていきましょう。

卵、牛乳アレルギーのお子さんも食べれる給食のおやつです。
お家でもお子さんとしてみて下さい。

<作り方>

- ① 材料を準備します。
- ② *マーガリンは室温に戻しておく。
- ③ 木綿豆腐をフードプロセッサーにかけます。
- ④ 砂糖を入れ、さらに混ぜます。
- ⑤ ボールにマーガリンを入れ、滑らかになるまで混ぜます。
- ⑥ 少しずつ③の木綿豆腐を入れて、混ぜます。
- ⑦ ココアパウダーを入れて、しっかりと混ぜます。
- ⑧ 米粉を入れて、しっかりと混ぜます。
- ⑨ ベーキングパウダーを入れて、混ぜます。
- ⑩ 焼き型に生地を流し入れ、スライスしたバナナを飾ります。
- ⑪ 170℃のオーブンで20～25分焼きます。
- ⑫ 焼き上がったら型から外し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
- ⑬ 仕上げに粉砂糖を振って下さい。



<材料> 子ども1人分

米粉 10g
コーンスターチ 2g
ベーキングパウダー 1g
ココアパウダー 1.5g
マーガリン 8g
木綿豆腐 25g
砂糖 10g
バナナ(お好みで) 5g
粉砂糖(お好みで) 適量

