

# 市立保育所給食4月分予定献立表

\*行事等により献立を変更する場合があります。

令和6年度

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	月	牛乳、菓子	ごはん	ハヤシチュー、トマトサラダ、麦茶	牛乳、スティックポテト	ごはん
2	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(豆腐)、チンジャオロース、味噌マヨネーズ和え	ジュース、菓子	ごはん
3	水	牛乳、菓子	△	わかめうどん、蒸し鶏中華風、かぼちゃ甘煮	牛乳、フレンチトースト	ごはん
4	木	牛乳、果物	ごはん	かきたま汁、みそ焼肉、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
5	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、お魚ハンバーグ、れんこんサラダ、ジャム	麦茶、焼きそば	パン
6	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(キャベツ)、カレー肉じゃが、きのこ和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
8	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(じゃが芋)、和風ドライカレー、ナムル	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
9	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(わかめ)、メンチカツ、納豆和え、トマト	牛乳、豆乳プリン	ごはん
10	水	牛乳、菓子	△	しょうゆラーメン、ぎょうざ、春雨サラダ	牛乳、揚げパン	ごはん
11	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ごぼう)、鮭ムニエル、中華きゅうり	牛乳、菓子	ごはん
12	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、鶏ごま照焼き、かみかみサラダ、ジャム	牛乳、さつま芋包み揚げ	パン
13	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(はくさい)、生揚げそぼろ煮、酢の物、果物	牛乳、菓子	ごはん
15	月	牛乳、菓子	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	ごはん
16	火	牛乳、果物	ごはん	卵スープ、麻婆豆腐、中華和え	牛乳、菓子	ごはん
17	水	牛乳、菓子	△	かしわうどん、かき揚げ、スティック野菜	牛乳、おやつピザ	ごはん
18	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、つくね甘辛煮、おかか和え	牛乳、菓子	ごはん
19	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、鮭ざんぎ、ココロサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パン
20	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(さつま芋)、肉豆腐、ごま酢和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
22	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
23	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(だいこん)、さばの味噌煮、ひじき金平、トマト	牛乳、菓子	ごはん
24	水	牛乳、菓子	△	みそラーメン、シューマイ、さつま芋甘煮	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
25	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(玉ねぎ)、煮しめ、キャベツナムル、のり佃煮	ジョア、菓子	ごはん
26	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	パン
27	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぶ)、すき焼き風、ごま和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
29	月			昭和の日		
30	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(なめこ)、やきとり風、大根サラダ、納豆	牛乳、菓子	ごはん

## 新しい年度が始まります

ご入所・ご進級おめでとうございます。  
 新入児は、保育所での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかることでしょう。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、疲れが出ることもあるかと思えます。

ご家庭の食事は、量は少なくとも栄養のバランスのよい内容であるようにご配慮ください。

また、食習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きく、この時期により食習慣を身につけることは、心身の成長発達のもとより、将来の生活習慣病予防にもつながります。

### 《バランスのよい食事とは…》

バランスのよい食事をとるには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。

- ☆主食…ごはん・パン・麺など
- ☆主菜…肉・魚・卵・大豆など
- ☆副菜…野菜・海草など
- ☆汁物…味噌汁・スープなど



## ◆◆食するときのお約束◆◆

- ① 食事の前には手を洗いましょう。
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
- ③ なんでも食べて、よくかみましょう。
- ④ 正しい姿勢で食べましょう。



食事のマナーは、一緒に食べるまわりの人への「思いやり」です。  
 みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいやなことはない」これが基本です。

予定献立表による摂取予定栄養量(4月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	521	21.6	16.0
以 上 児	小樽市目標値 (副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 (副食分)	419	20.7	17.5