

# 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7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	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、高野豆腐揚げ煮、キャベツナムル	牛乳、菓子	ごはん
2	水	ヨーグルト		みそラーメン、ぎょうざ、味噌マヨネーズ和え	牛乳、フレンチトースト	ごはん
3	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(キャベツ)、豚しょうが焼き、かぼちゃ甘煮	牛乳、菓子	ごはん
4	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、手作りナゲット、ビーフンサラダ、ジャム	麦茶、チーズ焼きおにぎり	パン
5	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぶ)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
7	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまご)、和風ドライカレー、コロコロサラダ	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
8	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、煮しめ、納豆和え	ジュース、菓子	ごはん
9	水	ヨーグルト		わかめうどん、さつま芋天ぷら、中華きゅうり	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	ごはん
10	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(さつまいも)、チキンカツ、かみかみサラダ	牛乳、菓子	ごはん
11	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、お魚ハンバーグ、だいこんサラダ、ジャム	麦茶、焼きそば	パン
12	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(なめこ)、すき焼き風、ごま和え	牛乳、菓子	ごはん
14	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、チンジャオロース、ブロッコリーサラダ	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
15	火	牛乳、果物	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
16	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ささみフリッター、さつま芋甘煮	牛乳、ココアホットケーキ	ごはん
17	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、つくね甘辛煮、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
18	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、鮭ざんぎ、れんこんサラダ、ジャム	麦茶、ナポリタン	パン
19	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
21	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(わかめ)、ピピンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
22	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(だいこん)、やきとり風、マセドアンサラダ、納豆	ショア、菓子	ごはん
23	水	ヨーグルト		かしわうどん、かき揚げ、スティック野菜	牛乳、ホットケーキ	ごはん
24	木	牛乳、果物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、春雨サラダ	牛乳、菓子	ごはん
25	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ポークビーンズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるポンチ	パン
26	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(とうふ)、カレー肉じゃが、きのこ和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
28	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(はくさい)、さばの味噌煮、ひじき金平、トマト	牛乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
29	火			昭和の日		
30	水	ヨーグルト	ごはん	しおラーメン、シューマイ、おかか和え	牛乳、揚げパン	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、心身の成長発達はもとより、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とのいます

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



## ◆◆食べる時のお約束◆◆

- 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しない」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	522	22.2	15.2
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)	429	21.4	17.2