



4月 行事予定 献立



2024年(令和6年)4月1日
 社会福祉法人 虹福祉会
 瀬戸こども園
 土橋・松井・岡本
 廣川・小林

4~7月の目標
 新しい環境に慣れ、楽しく食事する

2024年 4月 ※アプリでは、4月~3月の一年間の行事を見ることができます

日	曜	行事予定	給食献立			主な食材			おやつ	
			主菜	副菜	果物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	午前	午後
1	月	入園式 1部 9:30 2部 11:00	給食無し							
2	火		肉豆腐	きゅうりのマヨネーズかけ 大根の塩炒め	バナナ	豚肉 焼き豆腐	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・干しいたけ・きゅうり 大根・バナナ	米・春雨 マヨネーズ	牛乳 スイートポテト	ミルク ちんすこう
3	水		卵とじ	アスパラガスのごま風味 チーズポテト	オレンジ	鶏肉・卵 粉チーズ	人参・玉ねぎ・しいたけ・キャベツ・オレンジ グリーンアスパラガス	米・白ごま じゃが芋	牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク バターケーキ
4	木	お花見会食(4・5歳児)	焼魚	マカロニサラダ かぼちゃのオイル焼き	パインアップル	さけ・ツナ	人参・きゅうり・キャベツ・コーン・かぼちゃ パインアップル	米・マカロニ マヨネーズ	牛乳 あられ麩	ミルク ヨーグルトムース
5	金	3月分口座振替 提出書類・寄附物品	鶏肉のチリソース風	小松菜の和え物 じゃが芋のきんぴら	バナナ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 小松菜・人参・昆布・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 フルーツポンチ	ミルク お好み焼き風パン
6	土	園庭開放 10:00~11:00	豚肉と野菜の カレー炒め	ブロッコリーの浸し にらもやし	オレンジ	豚肉・かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ・干しいたけ・もやし にら・ブロッコリー・オレンジ	米	牛乳 コーンケーキ	牛乳 フライドポテト
7	日									
8	月	ひまわりっこ	コロッケ	きゅうりの塩昆布和え 野菜の煮付	パインアップル	豚肉・卵 厚揚げ	玉ねぎ・きゅうり・昆布・人参・大根・いんげん パインアップル	米 じゃが芋	牛乳 りんごのコンポート	ミルク マールカオ
9	火		魚の味噌煮	春雨サラダ チンゲン菜の炒め物	オレンジ	さば	人参・きゅうり・わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米 春雨	牛乳 さつま芋のオープン焼き	お茶 ごぼうと鶏肉の炊き込み
10	水	ひまわりっこ	オムレツ	ブロッコリーの マヨネーズかけ	バナナ	鶏肉・卵 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・しいたけ・葉ねぎ・ブロッコリー 昆布・バナナ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ぶどう寒天	ミルク スノーボール
11	木		焼きそば	アスパラガスの浸し うの花炒り	オレンジ	豚肉・えび 油揚げ・おから	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・葉ねぎ・ごぼう グリーンアスパラガス・干しいたけ・オレンジ	中華麺	牛乳 マドレーヌ	お茶 フルーツヨーグルト
12	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のコーンソースかけ	ごま酢和え パプリカ三色ソテー	パインアップル	めんたい ベーコン	玉ねぎ・コーン・もやし・きゅうり・人参・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・パインアップル	米 白ごま	牛乳 トーステッドチーズスティック	ミルク マーブルケーキ
13	土	園庭開放 10:00~11:00	炒め豆腐	大根の即席漬 フライドおさつ	バナナ	豚肉・木綿豆腐 かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・大根・バナナ	米 さつま芋	牛乳 蒸かぼちゃ	牛乳 パン
14	日									
15	月	ひまわりっこ	魚の香りフライ	キャベツの即席漬 チャプチェ風	オレンジ	あじ・卵 チーズ・ツナ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけ オレンジ	米 春雨	牛乳 バナナケーキ	ミルク おさつごま焼き・えいようかん
16	火	ひまわりっこ	豆腐とひき肉の トマト煮	チンゲン菜のナムル 粉ふき芋	パインアップル	豚肉 木綿豆腐	玉ねぎ・トマト・ピーマン・人参・チンゲン菜 もやし・パインアップル	米 じゃが芋	牛乳 マヨネーズトースト	ミルク おやつぎょうざ
17	水	ひまわりっこ	豚肉の照り焼き	スパゲティサラダ かぼちゃの煮付	バナナ	豚肉 卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ バナナ	米・スパゲティ マヨネーズ	牛乳 みたらしポテト	ミルク 小倉カステラ
18	木	太鼓指導(4・5歳児)	魚のから揚げ	もやしのごま和え ケチャップ炒め	パインアップル	さけ ベーコン	もやし・人参・いんげん・玉ねぎ・ピーマン・しめじ パインアップル	米・マカロニ 白ごま	牛乳 オレンジゼリー	ミルク コーンフレーククッキー
19	金	ひまわりっこ	牛丼	大根の浸し 茹スナップえんどう	オレンジ	牛肉 かつお節	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにやく・葉ねぎ・大根 スナップえんどう・オレンジ	米	牛乳 バタークッキー	お茶 フルーツヨーグルト
20	土	園庭開放 10:00~11:00	鶏肉の塩焼き	ごまマヨネーズサラダ さつま芋の甘煮	バナナ	鶏肉 卵	玉ねぎ・黄ピーマン・しめじ・キャベツ・きゅうり コーン・人参・バナナ	米・マヨネーズ 白ごま・さつま芋	牛乳 マカロニのあべかわ風	牛乳 ジャムケーキ
21	日									
22	月	ひまわりっこ	アスパラガスと キャベツの味噌炒め	ナムル フライドポテト	オレンジ	豚肉 ツナ	キャベツ・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス しめじ・もやし・きゅうり・オレンジ	米 じゃが芋	牛乳 メープルクッキー	お茶 たけのこごはん
23	火	ひまわりっこ	魚のごま揚げ	野菜サラダ かぼちゃグラッセ	パインアップル	めんたい チーズ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ パインアップル	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	お茶 フルーツヨーグルト
24	水	ひまわりっこ	和風ハンバーグ	中華和え 茹ブロッコリー	バナナ	豚肉・木綿豆腐 卵	葉ねぎ・きゅうり・もやし・人参・ブロッコリー バナナ	米	牛乳 人参ケーキ	ミルク ボンデケーキ
25	木	誕生会 4月分口座振替	トンカツ	短冊サラダ ジャーマンポテト	パインアップル	豚肉・卵 ベーコン	人参・大根・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ピーマン パインアップル	米 じゃが芋	牛乳 シュガートースト	ココア 誕生ケーキ
26	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚のかば焼き風	スナップえんどうの マヨネーズかけ	オレンジ	さば 卵	スナップえんどう・にら・しいたけ・人参・玉ねぎ オレンジ	米・マヨネーズ 春雨	牛乳 チーズカナッペ	ミルク きび砂糖クッキー
27	土	園庭開放 10:00~11:00	豚肉の ケチャップがらめ	キャベツの浸し もやしのごま炒め	バナナ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・もやし・バナナ	米 白ごま	牛乳 りんご寒天	牛乳 フライドおさつ
28	日									
29	月	昭和の日								
30	火	ひまわりっこ	タンダーチキン	ポテトサラダ きんぴら	オレンジ	鶏肉・ヨーグルト ハム	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・昆布・ごぼう オレンジ	米・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋	牛乳 マフィン	ミルク フレンチトースト



♪園での食育を紹介します♪

瀬戸こども園では、日々の食事やクッキングを通して食育に取り組んでいます。また、園内での展示物や掲示物も活用し、子どもたちが自然と食に触れる機会を作っていますよ。今年度も、安全で美味しい給食やおやつを提供し、子どもたちの食に携わっていきますね。



給食室には大きな窓があり中が見える為、調理の様子がよく分かりますよ！



玄関(QRコードリーダーの左側)には、その日の給食とおやつを展示しています。代替についての掲示もありますので、お迎えの際にぜひご覧ください♪



ランチルームには、日頃給食で使う食材を中心に3色食品群を掲示しています。

～ 今月のコラム ～

今年度より、この欄を“コラム”として活用していきます。レシピ紹介をはじめ、食にまつわる情報を発信していきますね。

今月は【おやつについて】です。

子ども達にとって「おやつ」はとても大切なものです。大人に比べて胃が小さく、1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源となる為、【第4の食事】とも言われます。

〈 おやつのポイント 〉

- 食べる時間を決める : ダラダラと長時間食べ続ける事を避け、食事との間隔をあける。虫歯や肥満の予防に繋がります！
- 食べ過ぎに注意する : 1度に食べる量だけお皿に盛るなど、食事に影響が出ないようにする。
- 糖分や塩分が多いものは避ける : 市販のお菓子は適度に。乳児には、おにぎりや果物、蒸かし芋などもおすすめです。
- 特別感も楽しんで : 時には手作りお菓子(一緒に作るなど)も加えながら、楽しい時間に来るといいですね♪(園のおやつをご紹介します)

★ホームページにもレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください



じゃこのせとーすと



おさつごま焼き



フルーツボンチ



チーズクッキー

5月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
8	水	内科健診	22	水	観劇(5歳児)
14	火	参観・懇談(5歳児)	23	木	誕生会
15	水	太鼓指導(4・5歳児)	27	月	口座振替
21	火	参観・懇談(4歳児)	30	木	参観・懇談(3歳児)