



江東区白河かもめ保育園
令和3年度4月(卯月)



目標～楽しく食べよう～
テーマ野菜：グリーンピース



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:574kcal

曜日	ご入園・ご進級おめでとございます			木 1	金 2	土 3
予定	春の陽気と共に、新年度がスタートしました。 今年度も保育園で過ごす1日1日を大切に、美味しく、安心・安全な給食を提供していきます。 今年度は、日本各地の『郷土食』を毎月献立に取り入れていきます。食を通して、日本の文化や歴史に触れていく事が出来ればと思います。 4月は『千葉県』。名産である菜の花は今が旬です。独特な香りや苦みがある食材ですが、子ども達が食べやすい味付けの和え物にして提供していきます、サンガ焼は鰯を使ったつくねのような料理です。これも、鶏肉を混ぜることで食べやすく仕上げっていきます。郷土食をそのまま提供するのではなく、子ども達が食べたいと思えるような工夫をして、提供していければと思います。			入園式		辞令式
昼食				<ul style="list-style-type: none"> チキンライス 南瓜サラダ パイザンヌスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーのカレーパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの煮物 若布と豆腐の味噌汁 みかんヨーグルト
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ココアバナナパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース・ゼリー 牛乳
kcal				568	489	621
日	5	6	7	8	9	10
予定		身体測定	郷土食の日(千葉県)	入園・進級祝い献立	造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 付)レモン アスパラと人参の金平 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ピースカレー 春キャベツのコールスローサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 サンガ焼き 菜の花のマヨ和え 若竹汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 鶏のから揚げ ほうれん草のポン酢和え 花麩のすまし汁 いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツの焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え レタスとえのきのスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> グリーンピースマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 祝い2色ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとひじきの炊き込みご飯 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クッキー・せんべい 牛乳
kcal	355	574	537	617	574	530
日	12	13	14	15	16	17
予定		テーマ野菜の日(グリーンピース)	野菜の日	誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピースご飯 グリーンピース入りコロッケ 千切り野菜～オレンジドレッシング～ スナップエンドウの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵とじ丼 春雨の胡麻酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> にんじんご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ 春野菜とベーコンのサラダ マカロニスープ オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレーのカレーパン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し 大根と椎茸の味噌汁 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの煮物 若布と豆腐の味噌汁 みかんヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の春色おにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ポテト 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ロールケーキ～フルーツ添え～ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ココアバナナパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ウエハース・ゼリー 牛乳
kcal	448	610	533	717	489	621
日	19	20	21	22	23	24
予定		テーマ野菜の日(グリーンピース)				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 付)レモン アスパラと人参の金平 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ピースカレー 春キャベツのコールスローサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チキンライス 南瓜サラダ パイザンヌスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが ほうれん草のポン酢和え 水菜とお麩のすまし汁 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツの焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え レタスとえのきのスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> グリーンピースマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> いちごジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとひじきの炊き込みご飯 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クッキー・せんべい 牛乳
kcal	355	574	568	537	574	530
日	26	27	28	29	30	
予定		テーマ野菜の日(グリーンピース)	端午の節句	昭和の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピースご飯 グリーンピース入りコロッケ 千切り野菜～オレンジドレッシング～ スナップエンドウの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 筍ごはん 鱈の照り焼き 蓮根の甘酢漬 大根と三つ葉のすまし汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ポークチャップ 新ごぼうのサラダ 丸ごとかぶのスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉入りお好み焼き 牛乳 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の春色おにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ちまき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> いちごジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 米粉入りお好み焼き 牛乳 	
kcal	448	610	466	600		

