

令和6年度 4月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー(kcal)	午前おやつ(茶室児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	月	親子丼 ほうれん草ともやしのとえもの人参のうま煮	鶏肉 卵 板かま 脱脂粉乳	玉ねぎ きゅうり 人参 もやし ほうれん草 パナナ	米 サラダ油 ごま油 ごま 糸こんに	458 (630)	牛乳 お菓子	果物 ミルク
2	火	チキンみそカツ マカロニサラダ 千切りレタス 昆布佃煮 みそ汁	鶏肉 ハム 昆布 わかめ みそ 牛乳	きゅうり レタス 大根	米 サラダ油 マヨネーズ ごまドレッシング じゃが芋	423 (595)	牛乳 お菓子	★いもち牛乳
3	水	しょうゆラーメン ポールウィンナー 野菜ナムル	なると ポークウィンナー 脱脂粉乳	ねぎ もやし きゅうり 人参	中華めん ごま油 ごま	425	牛乳 お菓子	お菓子 ミルク
4	木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 じゃが芋 フレンチドレッシング ゼリー	405 (577)	チーズ お菓子	果物 ミルク
5	金	イカリングフライ ポテトサラダ 温野菜 チーズ 昆布佃煮 みそ汁	いか ハム 昆布佃煮 豆腐 わかめ みそ 牛乳	きゅうり 人参 ブロッコリー えのき	米 サラダ油 じゃが芋	364 (536)	牛乳 お菓子	お菓子 牛乳
6	土	肉入りうどん 果物	豚肉 なると	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	367		お菓子
7	日							
8	月	他人丼 酢のもの	豚肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 糸こんに	434 (606)	ヤクルト お菓子	果物 ミルク
9	火	焼酎 すき昆布煮 卵焼き 中華きゅうり ミニウィンナー チーズ みそ汁	紅鮭 すき昆布 卵 ちくわ ポークウィンナー 油揚げ チーズ わかめ 豆腐 牛乳	人参 きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋	411 (583)	牛乳 お菓子	★豆腐ドーナツ 牛乳
10	水	オムレツ 粉ふき芋 スティックきゅうり ぶりかけ みそ汁	鶏肉 卵 豆腐 わかめ みそ 牛乳	きゅうり えのき	米 サラダ油 じゃが芋	402 (574)	ミルク お菓子	お菓子 牛乳
11	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 パナナ キャベツ きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 フレンチドレッシング ゼリー	398 (570)	チーズ お菓子	果物 ミルク
12	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー ほうれん草お浸し みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 みそ 魚肉ソーセージ 板かま わかめ ヨーグルト	ほうれん草 人参 キャベツ	米 サラダ油	410 (582)	牛乳 お菓子	お菓子 飲むヨーグルト
13	土	クリームスパゲッティ 果物	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー パナナ	スパゲッティ サラダ油	430		お菓子
14	日							
15	月	二色丼 キャベツと人参のツナマヨ和え みそ汁	鶏ひき肉 卵 ツナ わかめ みそ 脱脂粉乳	キャベツ 人参 大根 えのき	米 サラダ油 マヨネーズ	436 (608)	ヤクルト お菓子	果物 ミルク
16	火	ミニエビフライ ポテトサラダ 温野菜 チーズ 昆布佃煮 みそ汁	エビ ハム チーズ 昆布 豆腐 わかめ みそ ヨーグルト	きゅうり 人参 ブロッコ	米 サラダ油 マヨネーズ ごまドレッシング	370 (542)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
17	水	ホタテ甘辛煮 切干大根煮 小松菜ともやしのとえものもみじ納豆 みそ汁	ホタテ 油揚げ ちくわ 納豆 わかめ 脱脂粉乳 卵	切干大根 人参 小松菜 もやし	米 じゃが芋 サラダ油 さつまいろ バター	385 (557)	ミルク お菓子	★さつまいろ ケーキ ミルク
18	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋 フレンチドレッシング ゼリー	398 (570)	チーズ お菓子	果物 ミルク
19	金	さば生姜煮 金平ごぼう 中華きゅうり かきたま汁	さば 卵 みそ 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり 生姜	米 ごま油 ごま	359 (531)	牛乳 お菓子	菓子 牛乳
20	土	中華丼 果物	豚肉	玉ねぎ 人参 だけのこしいたけ ちんげん菜 パナナ	米 ごま油	427		お菓子
21	日							
22	月	豚丼 もやしとほうれん草のとえもの	豚肉 板かま 脱脂粉乳	玉ねぎ もやし ほうれん草 パナナ	米 サラダ油 糸こんに	389 (561)	ヤクルト お菓子	果物 ミルク
23	火	いわし梅煮 ひじき炒め 卵焼き チーズ もみじ納豆 みそ汁	いわし梅煮 ちくわ 油揚げ 卵 チーズ 納豆 ひじき 牛乳 わかめ	人参	米 さつまいろ サラダ油 じゃが芋	361 (533)	牛乳 お菓子	★いもち牛乳
24	水	お誕生会 (鮭わかめご飯 豚カツ 温野菜 スティック人参 ゼリー 果物)	豚肉 鮭わかめ 脱脂粉乳 卵	ブロッコリー 人参 いちご	米 サラダ油 ゼリー バター	567	ミルク お菓子	★ココアケーキ ミルク
25	木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 ゼリー	412 (584)	チーズ お菓子	果物 ミルク
26	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 野菜ナムル チーズ みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 魚肉ソーセージ チーズ わかめ 牛乳 卵	もやし きゅうり 人参	米 サラダ油 じゃが芋	400 (572)	牛乳 お菓子	お菓子 牛乳
27	土	卵うどん ミニウィンナー スティックきゅうり 果物	卵 ポークウィンナー	ねぎ きゅうり パナナ	うどん	392		お菓子
28	日							
29	月	昭和の日						
30	火	親子丼 ほうれん草お浸し 人参のうま煮	鶏肉 卵 板かま 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 ほうれん草 人参 パナナ	米 サラダ油 糸こんに	455 (627)	ヤクルト お菓子	果物 ミルク

今月の食事指導

新しい環境に慣れ、友達と楽しい雰囲気の中意欲的に食事をします。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思います。

朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

