



# 4月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	金	エネルギーkcal	569	542	牛乳 のりものビスケット	ポークカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 人参ケーキ	豚肉 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン・パプリカ オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 エッグケア 小麦粉・上白糖
		たんぱく質g	18.1	12.6						
		脂質g	24.6	12.7						
		塩分g	2.2	2.1						
2	土	エネルギーkcal	198	576	牛乳 星たべよ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		星たべよ・ぼたぼた焼・ラムネ ぼたぼた焼き ラムネ
		たんぱく質g	7.1	19.7						
		脂質g	10	25.4						
		塩分g	0.4	2.6						
4	月	エネルギーkcal	574	607	牛乳 満月ポン	ご飯 豚肉の彩り炒め コールスローサラダ 揚げの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉・揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・ピーマン エリンギ・キャベツ 人参・コーン ねぎ・レモン	米・ごま油・上白糖 片栗粉・エッグケア 酢・小麦粉 無塩バター
		たんぱく質g	19.5	19.7						
		脂質g	26	18.2						
		塩分g	1	1.5						
5	火	エネルギーkcal	521	260	牛乳 サッポロポテト	ご飯 赤魚の生姜煮 もやしと青菜の和え物 湯葉のすまし汁	牛乳 フライドポテト	赤魚 チャンポンスライス 湯葉 牛乳	しょうが・インゲン もやし・小松菜 人参・しめじ みつば・パセリ	米 上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.7	6.8						
		脂質g	21.1	14.7						
		塩分g	0.6	0.2						
6	水	エネルギーkcal	350	417	牛乳 ソフトサラダ	きつねうどん ブロッコリーの和え物 バナナ	お茶 鮭わかめおにぎり	揚げ かまぼこ	ほうれん草 人参・しめじ ブロッコリー・バナナ 鮭わかめ	細うどん 上白糖 みりん 米
		たんぱく質g	12.3	12.4						
		脂質g	8.4	8.6						
		塩分g	2	1.5						
7	木	エネルギーkcal	461	540	牛乳 のりものビスケット	ロールパン 鶏のトマト煮 きゅうりと大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	鶏肉・コンソメ ツナ 牛乳 カルピス	玉ねぎ・しめじ グリーンピース・トマトホール缶 ケチャップ・きゅうり 大根・人参・チンゲン菜	ロールパン・じゃが芋 ごまだれ 寒天 星たべよ
		たんぱく質g	20.4	18.5						
		脂質g	19.9	15						
		塩分g	1.4	2.3						
8	金	エネルギーkcal	427	487	牛乳 バナナ	ハヤシライス わかめのさっぱり和え パイン缶	お茶 お好み焼き	牛肉・コンソメ 豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	マッシュルーム・玉ねぎ・人参 ケチャップ・わかめ・白菜 コーン・パイン缶 キャベツ・青のり	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ポン酢・ごま油・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	14.9	17.9						
		脂質g	10.2	11.8						
		塩分g	1.9	1.3						
9	土	エネルギーkcal	450	528	牛乳 星たべよ	中華丼 ほうれん草のスープ 黄桃	牛乳 ビスコ ハッピーターン	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 ほうれん草・コーン 黄桃缶	米・なたね油 みりん 片栗粉・ビスコ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.1	22.3						
		脂質g	14.4	16.8						
		塩分g	1.2	1.4						
11	月	エネルギーkcal	492	603	牛乳 満月ポン	豚丼 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 ちんすこう	豚肉 かつお節 揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ キャベツ わかめ	米 みりん・上白糖 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	18.6	24.2						
		脂質g	17.6	20.9						
		塩分g	1.3	2						
12	火	エネルギーkcal	304	674	牛乳 マリー	肉うどん かぼちゃの煮物 みかん缶	お茶 チヂミ	牛肉 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・人参 ねぎ・かぼちゃ グリーンピース みかん缶・にら	細うどん・みりん 上白糖 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	13.7	23.2						
		脂質g	7.5	27.6						
		塩分g	0.7	3.7						
13	水	エネルギーkcal	506	415	牛乳 ソフトサラダ	ご飯 ホイコーロー もやしの中華サラダ 中華スープ	牛乳 きな粉ふのラスク	豚肉・チキンスープ 赤だし 牛乳 きな粉	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン もやし・きゅうり えのき・わかめ	米・酒・上白糖 なたね油 ごま油 おつゆ麩
		たんぱく質g	19.3	15.9						
		脂質g	20.3	13.8						
		塩分g	1.1	1.4						
14	木	エネルギーkcal	460	713	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 白菜のポン酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	ホキ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	小松菜 白菜・人参 コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん 無塩バター・上白糖・ポン酢 ルヴァンクラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	19.2	19						
		脂質g	14.5	27.2						
		塩分g	1.3	2.4						
15	金	エネルギーkcal	542	495	牛乳 のりものビスケット	ご飯 豚肉コロッケ 大豆の五目煮 麩の味噌汁	牛乳 メープル蒸しパン	大豆 味噌 牛乳	ケチャップ・キャベツ 大根・人参 干し椎茸 玉ねぎ・ねぎ	米・コロッケ・植物油 とんかつソース・こんにやく 上白糖・酒・みりん・おつゆ麩 メープルシロップ・ホットケーキミックス
		たんぱく質g	15.9	21.2						
		脂質g	18.4	17.1						
		塩分g	1.6	1.7						
16	土	エネルギーkcal	467	357	牛乳 星たべよ	チャーハン 春雨スープ パイン缶	牛乳 源氏パイ ラムネ	鶏ミンチ チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン パイン缶	米・ごま油 春雨 源氏パイ ラムネ
		たんぱく質g	13.3	12.8						
		脂質g	16	3.5						
		塩分g	1.3	2.6						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
18	月	エネルギーkcal	477	640	牛乳 满月ポン	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 スティックケーキ	鶏ミンチ・揚げ 味噌・牛乳 鶏卵 チーズ	玉ねぎ ほうれん草・人参 のり・ひじき インゲン・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 おつゆ麩・满月ポン ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.7	25.6						
		脂質g	17	23.5						
		塩分g	2	1.5						
19	火	エネルギーkcal	496.0	694	牛乳 サッポロポテト	ご飯 麻婆豆腐 大根のナムル 玉ねぎとベーコンのスープ	牛乳 フルーチェ 星たべよ	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ・味噌 ベーコン 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ 大根・きゅうり コーン	米・なたね油 ごま油・上白糖 みりん・片栗粉 フルーチェ・星たべよ
		たんぱく質g	19.8	25.6						
		脂質g	19.5	23.5						
		塩分g	1.7	1.5						
20	水	エネルギーkcal	455	507	牛乳 ソフトサラダ	筍ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	牛乳 ポップコーン	揚げ・さば かつお節 さつま揚げ 味噌・牛乳	たけのこ・人参・小松菜・白菜・ねぎ 小松菜 白菜 ねぎ	米・酒 なたね油 上白糖 ポップコーン
		たんぱく質g	21.6	19.5						
		脂質g	18.8	14.6						
		塩分g	1.8	1.5						
21	木	エネルギーkcal	485	599	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉のカレー炒め インゲンの和え物 豆腐のスープ	牛乳 スコーン	牛肉・コンソメ ツナ・絹ごし豆腐 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ パプリカ インゲン 人参・ねぎ	米・カレールー なたね油・上白糖 小麦粉・無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	18.8	21.6						
		脂質g	16.8	16.8						
		塩分g	0.8	1						
22	金	エネルギーkcal	529	587	牛乳 のりものビスケット	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 味噌 牛乳 ホイップ	しょうが・ブロッコリー ほうれん草 人参・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ 黄桃缶	米 みりん 片栗粉・植物油 ごま・上白糖 プリンミックス
		たんぱく質g	19.5	23						
		脂質g	21.9	20.3						
		塩分g	1.2	1.4						
23	土	エネルギーkcal	338	520	牛乳 星たべよ	五目うどん 白菜のおかか和え 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き ルヴァンクラッカー	揚げ かまぼこ かつお節 牛乳	ほうれん草 人参・なめこ 白菜 黄桃缶	細うどん・上白糖 みりん ぼたぼた焼き ルヴァンクラッカー
		たんぱく質g	13.1	20.2						
		脂質g	12.7	16						
		塩分g	1.8	2.4						
25	月	エネルギーkcal	435	500	牛乳 满月ポン	親子丼 切干大根と青菜のごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏卵・鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 切干大根・小松菜 人参・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・上白糖 みりん 酒・ごま 杏仁豆腐
		たんぱく質g	17.5	16.5						
		脂質g	14.7	10.3						
		塩分g	1.5	2.1						
26	火	エネルギーkcal	444	597	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 わかめのすまし汁	牛乳 シュガーパイ	ホキ・白味噌 厚揚げ かまぼこ 牛乳	ブロッコリー 白菜・人参 わかめ 玉ねぎ	米・みりん 上白糖 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.3	18.6						
		脂質g	15.6	20						
		塩分g	1.6	1.1						
27	水	エネルギーkcal	518	595	牛乳 ソフトサラダ	ご飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 プレーンクッキー	国産ハンバーグ コンソメ ツナ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ・人参 パセリ	米・デミソース 無塩バター・上白糖 和風ドレッシング・小麦粉 片栗粉・マーガリン
		たんぱく質g	17.4	23						
		脂質g	20.1	20.5						
		塩分g	1.7	1.9						
28	木	エネルギーkcal	558	368	牛乳 のりものビスケット	ご飯 チャブチェ 焼売 中華スープ	牛乳 ツナサンド	豚肉・チキンスープ 焼売 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 チンゲン菜	米・春雨・上白糖 ごま・ごま油 食パン エッグケア
		たんぱく質g	22.2	14.3						
		脂質g	21.2	3.8						
		塩分g	1.8	1.1						
30	土	エネルギーkcal	454	560	牛乳 星たべよ	ベーコンピラフ コンソメスープ みかん缶	牛乳 源氏パイ ラムネ	ベーコン コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 コーン みかん缶	米 なたね油 源氏パイ ラムネ
		たんぱく質g	11.9	16.9						
		脂質g	15.2	17.9						
		塩分g	1.5	2.3						

ご入園・ご進級おめでとうございます♪  
楽しく食事ができるよう、安全でおいしい食事を心がけてまいります。



## しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので毎朝子どもをようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。