

4月給食献立



2023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	土	エネルギーkcal	562	543	牛乳 星たべよ	中華丼 ほうれん草のスープ 黄桃	牛乳 ぱりんこ 源氏パイ	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・しょうゆ 片栗粉・ぱりんこ 源氏パイ
		たんぱく質g	19.4	16.5						
		脂質g	25.2	14.8						
		塩分g	0.9	1.2						
3	月	エネルギーkcal	537	616	牛乳 たべっこベイビー	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 しょうゆ・片栗粉 エッグケア・酢 小麦粉・無塩バター
		たんぱく質g	20.0	20.2						
		脂質g	21.9	26.7						
		塩分g	0.6	1.1						
4	火	エネルギーkcal	537	542	牛乳 マリー	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・しょうゆ 上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	20.0	18.8						
		脂質g	21.9	20.7						
		塩分g	0.6	0.8						
5	水	エネルギーkcal	363	413	牛乳 ビスコ	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 鮭わかめ御飯の素	うどん・しょうゆ 上白糖・みりん ほうじ茶 米
		たんぱく質g	12.7	12.8						
		脂質g	8.2	4.7						
		塩分g	1.9	2.7						
6	木	エネルギーkcal	455	458	牛乳 バナナ	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 杏仁豆腐	鶏肉 コンソメ ツナ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース トマト缶・ケチャップ・きゅうり 大根・人参・チンゲン菜 パイン缶・黄桃缶	ロールパン・じゃが芋 ごまだれ しょうゆ 杏仁豆腐
		たんぱく質g	20.1	21.1						
		脂質g	18.2	18.6						
		塩分g	1.3	1.6						
7	金	エネルギーkcal	556	582	牛乳 サラダせん	ハヤシライス わかめのさっぱり和え パイン缶	牛乳 スコーン	牛肉 コンソメ 牛乳	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	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・小麦粉 無塩バター・いちごジャム
		たんぱく質g	17.2	17.2						
		脂質g	16	13.7						
		塩分g	2.1	2.2						
8	土	エネルギーkcal	410	451	牛乳 ぱりんこ	ベーコンピラフ コンソメスープ みかん缶	牛乳 ビスコ ハッピーターン	ベーコン コンソメ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン みかん缶	米・なたね油 しょうゆ ビスコ ハッピーターン
		たんぱく質g	11.7	10.5						
		脂質g	13.1	12.6						
		塩分g	1.4	1.4						
10	月	エネルギーkcal	514	555	牛乳 たべっこベイビー	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・しょうゆ みりん・上白糖 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	19.2	19.6						
		脂質g	16.9	16.2						
		塩分g	1.2	1.3						
11	火	エネルギーkcal	321	350	牛乳 マリー	肉うどん かぼちやの煮物 みかん缶	お茶 チヂミ	牛肉 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・人参 ねぎ・かぼちや グリーンピース みかん缶・にら	うどん・しょうゆ・みりん 上白糖・ほうじ茶 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	14.2	14.5						
		脂質g	7.7	4.2						
		塩分g	0.7	0.9						
12	水	エネルギーkcal	501	520	牛乳 ビスコ	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・しょうゆ 酒・上白糖 なたね油・ごま油 おつゆ麩
		たんぱく質g	19.3	19.9						
		脂質g	19.9	19.1						
		塩分g	1	1.3						
13	木	エネルギーkcal	454	457	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・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖・ポン酢 全粒粉クラッカー・マシュマロ
		たんぱく質g	19.4	18.1						
		脂質g	13.5	11.9						
		塩分g	1.3	1.6						
14	金	エネルギーkcal	545	591	牛乳 サラダせん	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・豚肉コロッケ・植物油 とんかつソース・こんにゃく しょうゆ・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	15.8	16.3						
		脂質g	19	18.1						
		塩分g	1.7	1.8						
15	土	エネルギーkcal	463	536	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ ごま油・春雨 源氏パイ ラムネ
		たんぱく質g	13.5	13.5						
		脂質g	13.6	13.5						
		塩分g	1.1	1.1						

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
17	月	エネルギーkcal	499	538	牛乳 たべっこベイビー	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・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・おつゆ麩 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.3	22.6						
		脂質g	16.3	15.7						
		塩分g	1.9	2						
18	火	エネルギーkcal	473	523	牛乳 マリー	ご飯 八宝菜 餃子 中華スープ	牛乳 りんご寒天 星たべよ	豚肉・えび チキンスープ ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・たけのこ チンゲン菜・もやし えのき・にら	米・なたね油・しょうゆ みりん・ごま油・片栗粉 寒天・アップルジュース 上白糖・星たべよ
		たんぱく質g	17.6	18.5						
		脂質g	14.0	13.7						
		塩分g	1.2	1.5						
19	水	エネルギーkcal	450	436	牛乳 ビスコ	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	米・しょうゆ 酒・なたね油 上白糖 ポップコーン
		たんぱく質g	21.6	20.7						
		脂質g	18.4	16.1						
		塩分g	1.7	1.8						
20	木	エネルギーkcal	488	545	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 ツナサンド	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・しょうゆ 上白糖・食パン エッグケア
		たんぱく質g	22.7	25.4						
		脂質g	17.9	18.2						
		塩分g	1.1	1.5						
21	金	エネルギーkcal	532	573	牛乳 サラダせん	☆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 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・しょうゆ 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	19.4	21.4						
		脂質g	22.5	23.2						
		塩分g	1.3	1.4						
22	土	エネルギーkcal	315	375	牛乳 ぱりんこ	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 チャンポンスライス かつお節 牛乳	ほうれん草・人参 玉ねぎ 白菜 黄桃缶	うどん・しょうゆ 上白糖・みりん ぼたぼた焼 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	13.0	13.6						
		脂質g	11.0	9.3						
		塩分g	1.6	2.3						
24	月	エネルギーkcal	459	502	牛乳 たべっこベイビー	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 カルピス寒天 星たべよ	鶏卵・鶏肉 さつま揚げ・味噌 牛乳 カルピス	玉ねぎ・みつば 切干大根・小松菜 人参 ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 酒・ごま 寒天・星たべよ
		たんぱく質g	18.3	18.7						
		脂質g	15.0	14.7						
		塩分g	1.5	1.6						
25	火	エネルギーkcal	444	438	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・しょうゆ パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.3	19.2						
		脂質g	15.6	13.8						
		塩分g	1.6	1.8						
26	水	エネルギーkcal	503	539	牛乳 ビスコ	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	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・人参 上白糖・和風ドレッシング しょうゆ・小麦粉 片栗粉・マーガリン
		たんぱく質g	17.1	18.4						
		脂質g	18.9	18.4						
		塩分g	1.6	2						
27	木	エネルギーkcal	210	213	牛乳 バナナ	お弁当会	牛乳 源氏パイ ラムネ	牛乳		源氏パイ ラムネ
		たんぱく質g	7.5	5.5						
		脂質g	10.3	10.2						
		塩分g	0.3	0.2						
28	金	エネルギーkcal	447	471	牛乳 星たべよ	ご飯 チャプチェ 焼売 わかめスープ	お茶 お好み焼き	豚肉・チキンスープ 焼売・豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 わかめ・コーン キャベツ・青のり	米・春雨・しょうゆ 上白糖・ごま・ごま油 ほうじ茶・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	17.9	19.2						
		脂質g	13.2	11.4						
		塩分g	1.6	1.7						

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、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうか?
- 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。






