

4月給食献立



2024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 | 月 | エネルギーkcal | 659 | 755 | 牛乳 たべっこベイビー | ご飯 ベーコンピラフ キャベツのツナ和え コンソメスープ | 牛乳 マドレーヌ | ベーコン・コンソメ ツナ 牛乳 鶏卵 | 玉ねぎ・人参 キャベツ ほうれん草 レモン | 米・なたね油 しょうゆ・上白糖 小麦粉 無塩バター |
| | | たんぱく質g | 17.1 | 18 | | | | | | |
| | | 脂質g | 21.7 | 23.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.4 | 1.8 | | | | | | |
| 2 | 火 | エネルギーkcal | 522 | 559 | 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 チャンボンスライス 湯葉 牛乳 | しょうが・インゲン もやし・小松菜 人参・えのき 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 | 19.7 | 19.7 | | | | | | |
| | | 脂質g | 21.1 | 21.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.6 | 0.9 | | | | | | |
| 3 | 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 牛乳 | ほうれん草・人参 しめじ・ブロッコリー バナナ わかめ御飯 | うどん・しょうゆ 上白糖 みりん 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 | | | | | | |
| 4 | 木 | エネルギーkcal | 455 | 474 | 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 トマトホール缶・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 | 22 | | | | | | |
| | | 脂質g | 18.2 | 19.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.3 | 1.7 | | | | | | |
| 5 | 金 | エネルギーkcal | 556 | 589 | 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・みかん缶 | 米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシルー 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 | 18 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.0 | 14.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.1 | 2.3 | | | | | | |
| 6 | 土 | エネルギーkcal | 373 | 421 | 牛乳 星たべよ | 焼きそば えのきの味噌汁 みかん缶 | 牛乳 ビスコ ハッピーターン | 豚肉 粉かつお 味噌 牛乳 | キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり えのき・ねぎ パイン缶 | 焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース・しょうゆ ビスコ・ハッピーターン |
| | | たんぱく質g | 15.1 | 16.1 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.9 | 14 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 1.9 | | | | | | |
| 8 | 月 | エネルギーkcal | 514 | 562 | 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 | 20.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.9 | 17 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.4 | | | | | | |
| 9 | 火 | エネルギーkcal | 321 | 350 | 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 牛乳 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 | うどん・しょうゆ みりん・上白糖 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 | | | | | | |
| 10 | 水 | エネルギーkcal | 501 | 536 | 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 | 20.8 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.9 | 20 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.0 | 1.4 | | | | | | |
| 11 | 木 | エネルギーkcal | 454 | 477 | 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770カカオ・マシュマロ |
| | | たんぱく質g | 19.4 | 19.1 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.5 | 12.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.3 | 1.7 | | | | | | |
| 12 | 金 | エネルギーkcal | 545 | 607 | 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・こんにやく 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 | 17.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.0 | 19 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.7 | 1.9 | | | | | | |
| 13 | 土 | エネルギーkcal | 464 | 541 | 牛乳 ぱりんこ | チャーハン 春雨スープ 黄桃 | 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 黄桃缶 | 米・しょうゆ ごま油・春雨 源氏パイ ラムネ |
| | | たんぱく質g | 13.6 | 14.3 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.6 | 14.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.1 | 1.2 | | | | | | |
| 15 | 月 | エネルギーkcal | 499 | 545 | 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 | 23.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.3 | 16.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.9 | 2.1 | | | | | | |

| 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 |
| 16 | 火 | エネルギーkcal | 503 | 570 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 麻婆豆腐 餃子 中華スープ | 牛乳 りんご寒天 星たべよ | 木綿豆腐・豚ミンチ 味噌・餃子 チキンスープ 牛乳 | しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし・えのき にら | 米・なたね油・ごま油 みりん・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 | 19.9 | 21.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 17.6 | 19.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.5 | | | | | | |
| 17 | 水 | エネルギーkcal | 449 | 451 | 牛乳 ビスコ | 筍ご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のお浸し 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 チンゲン菜 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 | 21.4 | 21.3 | | | | | | |
| | | 脂質g | 18.4 | 17 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.7 | 1.9 | | | | | | |
| 18 | 木 | エネルギーkcal | 508 | 568 | 牛乳 バナナ | ☆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・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 | 22.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.6 | 22.2 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.5 | | | | | | |
| 19 | 金 | エネルギーkcal | 875 | 1038 | 牛乳 サラダせん | ご飯 カレーライス キャベツとインゲンのサラダ みかん缶 | 牛乳 ツナサンド | 牛肉 牛乳 ツナ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・インゲン コーン みかん缶 | 米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごま・食パン エッグケア |
| | | たんぱく質g | 20.5 | 23.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 38.8 | 43.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.6 | 3.3 | | | | | | |
| 20 | 土 | エネルギーkcal | 322 | 391 | 牛乳 ハッピーターン | 五目うどん 白菜のおかか和え パン缶 | 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 パン缶 | 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 | 14.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.4 | 10.2 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 2.4 | | | | | | |
| 22 | 月 | エネルギーkcal | 497 | 544 | 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 シュガーパイ | 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 | 米・上白糖・みりん しょうゆ・酒 ごま・パイシート グラニュー糖 |
| | | たんぱく質g | 19.1 | 20.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.1 | 19.8 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 1.8 | | | | | | |
| 23 | 火 | エネルギーkcal | 412 | 426 | 牛乳 マリー | ご飯 白身魚の西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のすまし汁 | 牛乳 カルピス寒天 星たべよ | ホキ・白味噌 厚揚げ・絹ごし豆腐 かまぼこ・牛乳 カルピス | ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ | 米・みりん 上白糖・しょうゆ 寒天 星たべよ |
| | | たんぱく質g | 20 | 19.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.9 | 10.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.4 | 1.7 | | | | | | |
| 24 | 水 | エネルギーkcal | 503 | 555 | 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・人参 ブロッコリー きゅうり・玉ねぎ 人参・パセリ | 米・デミソース・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 | 19.3 | | | | | | |
| | | 脂質g | 18.9 | 19.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 2.1 | | | | | | |
| 25 | 木 | エネルギーkcal | 447 | 471 | 牛乳 バナナ | ご飯 チャブチェ 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・牛乳 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 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 | 12.2 | 11.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.7 | | | | | | |
| 26 | 金 | エネルギーkcal | 217 | 227 | 牛乳 サラダせん | お弁当 | 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 | 6.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.6 | 11.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.4 | 0.3 | | | | | | |
| 27 | 土 | エネルギーkcal | 417 | 463 | 牛乳 ぱりんこ | チャーハン コンソメスープ 黄桃 | 牛乳 ビスコ 星たべよ | ウインナー チキンスープ コンソメ 牛乳 | 人参・玉ねぎ ねぎ・コーン 小松菜 黄桃缶 | 米・しょうゆ ごま油 ビスコ 星たべよ |
| | | たんぱく質g | 12.8 | 12.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 12.2 | 12.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.7 | | | | | | |
| 30 | 火 | エネルギーkcal | 455 | 477 | 牛乳 サッポロポテト | ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ | お茶 鮭わかめおにぎり | 合挽きミンチ コンソメ 牛乳 | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ キャベツ・パプリカ・コーン パセリ・わかめ御飯 | スパゲティ・なたね油 ウスターソース 青じそドレッシング しょうゆ・米 |
| | | たんぱく質g | 17.6 | 17.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 9 | 6.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.9 | 2.2 | | | | | | |

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。

