

予 定 献 立 表

令和2年4月

榛東南部こども園

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー 塩分 ()は未満 児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	麦茶、せんべい (全園児)	スパゲッティナポリタン、温野菜サラダ、 コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク、 ビスケット	スパゲティ、油、 砂糖、小麦粉、米	○牛乳、豚肉、しばえ び、粉チーズ、○脱脂粉 乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、コーン、に んじん皮むき、きゅうり、ピーマン、にんじん、 マッシュルーム缶、パセリ	721(614) 2.2(2.2)
2	木	麦茶、ビス ケット	食パン、キャベツメンチカツ、さつまいも サラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク、 たこ焼き	さつまいも、マヨ ネーズ、◎小麦 粉、食パン	○牛乳、卵、ハム、○脱 脂粉乳、豚肉、たこ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、さつまいも、トマト缶	465(419) 1.9(1.7)
3	金	麦茶、甘食	ご飯、さばのみそ煮、彩り和え、きのこ 汁、オレンジ	牛乳・ミルク、 蒸かし芋	○じゃがいも、 米、砂糖、ごま 油、甘食	○牛乳、さば、錦糸玉 子、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそ う、ぶなしめじ、にんじん、えのきたけ、 干ししいたけ	492(405) 2.3(2.2)
4	土	麦茶、せんべ い	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンド イッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネ ーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	536(537) 1.4(1.5)
6	月	リンゴジュ ース	入園式				◎りんご天然果汁	
7	火	麦茶、お祝い ゼリー	カレーライス、かわり冷奴、いちご	牛乳・ミルク、 米粉の カップケーキ	米、じゃがいも、 油、砂糖、米粉	○牛乳、充てん豆腐、豚 肉、かつお節、○脱脂粉 乳◎豆乳○米粉	きゅうり、たまねぎ、いちご、にんじん、 コーン、	540(421) 2.0(0.7)
8	水	麦茶、クラッ カー	ロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華 スープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク、 麩のラス ク	小麦粉、○グラ ニュー糖、○焼ふ、 油	○牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきた け、にんじん、ごま、あおのり	605(576) 2.7(2.5)
9	木	麦茶、たまご ボーロ	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラ ダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク、 たい焼き	マヨネーズ、油、片 栗粉、パン粉、小麦 粉、はるさめ、マカ ロニ	○牛乳、卵、○脱脂粉 乳、ホキ、あずき	グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、た まねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、 コーン	514(455) 3.1(2.7)
10	金	麦茶、やさい パン	ご飯、ニラ納豆、にしきとわ、もやしとわ かめの味噌汁、オレンジ	ヨーグルト、 お茶めな大豆	米、じゃがいも、 油、砂糖、ごま油、 はるさめ、やさしい パン	○ヨーグルト、木綿豆腐、挽 きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸 卵、米みそ、大豆	オレンジ、もやし、にら、きゅうり、もや し、にんじん、わかめ	480(504) 1.9(1.8)
11	土	麦茶、せんべ い	サンドイッチ(ジャム)、サンドイッチ (卵・ハム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネ ーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	511(496) 1.3(1.3)
13	月	麦茶、チー ズ、クラッ カー	ご飯、さんまの蒲焼き、三色ごま和え、白 菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク、 アメリカ ンドッグ	米、○米ぬか油、 砂糖、小麦粉	○牛乳、米みそ、さんま、○ 脱脂粉乳、◎プロセスチ ーズ、○ウインナー、○卵	はくさい、グレープフルーツ、だいこん、 こまつな、もやし、えのきたけ、にんじ ん、ごま、○トマトケチャップ	608(553) 2.8(2.8)
14	火	麦茶、バナナ	食パン、じゃがいもと鶏肉のトマト煮、春 雨サラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク、 ビスコ	じゃがいも、砂糖、 はるさめ、油、◎砂 糖、小麦粉	○牛乳、鶏肉、ハム、○ 脱脂粉乳	オレンジ、◎だいこん、ほうれんそう、キャ ベツ、みかん缶、ブロッコリー、トマト缶詰、にん じん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、ヤ ングコーン、	511(461) 2.7(2.3)
15	水	麦茶、ビス ケット	ラーメン、餃子、いちご	牛乳・ミルク、 おむすび	小麦粉、油、ごま 油、○米、中華め ん	○牛乳、豚ひき肉、○脱 脂粉乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、もやし、に んじん、コーン、○のり	535(483) 2.2(1.9)
16	木	麦茶、プチ ダノン	食パン、チーズはんぺんフライ、ささみと 野菜のサラダ、中華風コーンスープ、グ レープフルーツ	野菜ジュ ース、小魚ア ーモンド	じゃがいも、油、 砂糖、パン粉、は んぺん	◎プチダノン、卵、鶏さ さ身、チーズ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、に んじん、いんげん、レモン果汁、パセリ	454(428) 2.5(2.2)
17	金	麦茶、せんべ い (4,5歳児終 了)	ご飯、人参たらこ、こんにやく金平、麩と 青菜の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク、 コーン蒸 しパン	米、○ホットケー キ粉、さつまいも、焼 ふ、砂糖、油、こん にやく、ごま	○牛乳、たらこ、豚肉、 ちくわ、米みそ、○脱脂 粉乳	にんじん、オレンジ、こまつな、たけの こ、○コーン、	518(442) 3.0(2.7)
18	土	麦茶、せんべ い	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、 油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	628(576) 2.0(1.8)
20	月	麦茶、みかん ヨーグルト	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、け んちん汁、いちご	牛乳・ミルク、 原宿ドッ グ	米、さといも、 油、砂糖、こんに やく、小麦粉	○牛乳、ぎんざけ、木綿豆 腐、しらす干し、煮干し、○ 脱脂粉乳、チーズ、ヨーグル ト	こまつな、いちご、だいこん、ねぎ、にん じん、ごぼう、みかん缶	580(542) 1.9(1.8)
21	火	麦茶、蒸かし 芋	食パン、鶏のマーマレード焼き、ビーンズ サラダ、白菜とソーセージのスープ、グ レープフルーツ	牛乳、ミルク、 とうふ団 子	○白玉粉、マヨネ ーズ、○砂糖、油、◎ じゃがいも、小麦粉	○牛乳、○木綿豆腐、○きな 粉、○脱脂粉乳、大豆、ソー セージ、鶏肉、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、白菜、 グレープフルーツ、マーマレードジャム	604(445) 2.3(1.5)
22	水	麦茶、ミニか にパン	うどん、やくみ、ちくわとコーンの天ぷ ら、オレンジ	ジョア、せん べい	小麦粉、米ぬか 油、○米、かにパ ン、うどん	ちくわ、卵、かつお節○ ジョア	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、コー ン、ねぎ、干ししいたけ、にんじん	505(459) 1.9(1.7)
23	木	麦茶、せんべ い	バイパン、白身魚フライ、ポテトサラ ダ、ミニトマト、春キャベツスープ、リン ゴゼリー (誕生日会メ ニュー)	牛乳・ミルク、 ショート ケーキ	じゃがいも、マヨ ネーズ、米ぬか油、 パン粉、小麦粉	○牛乳、ベーコン、ハ ム、○脱脂粉乳、ホキ、 卵	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、いちご、りんご果 汁、パイナップル	636(360) 2.1(1.9)
24	金	麦茶、クラッ カー	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、ほうれんそう ともやしのナムル、コーンとわかめのス ープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク、 じゃこ トースト	米、○食パン、○マ ヨネーズ、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉○ しらす干し、○粉チ ーズ、○脱脂粉乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、もやし、にん じん、たまねぎ、コーン、ピーマン、たけのこ、 干ししいたけ、ごま、わかめ、焼きのり、○あ おのり	550(463) 2.2(2.0)
25	土	麦茶、せんべ い	サンドイッチ(ツナ・きゅうり)、サンド イッチ(ジャム)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネ ーズ、マーガリン	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	536(534) 1.4(1.3)
27	月	麦茶、アセロ ラゼリー	ご飯、塩麩から揚げ、かみかみサラダ、か き玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク、 みたらし 団子	米、○砂糖、塩こう じ、油、片栗粉、砂 糖、ごま油、ごま、 ○片栗粉、上新粉	○牛乳、鶏むね肉、卵、 ○脱脂粉乳、いか燻製	オレンジ、もやし、ほうれんそう、きゅう り、にんじん、にら、しょうが、にんに く、だいこん、	642(543) 2.0(1.7)
28	火	麦茶、せんべ い	食パン、レバー入り肉団子、スナックエン ドウサラダ、ビーンズスープ、グレープフ ルーツ	牛乳、ミルク、 チーズス コーン	○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、○マー ガリン、じゃがいも	○牛乳、レバー、卵、大豆水 煮缶、○チーズ、○脱脂粉 乳、鶏挽肉	ミニトマト、きゅうり、スナックエン ドウ、グレープフルーツ、たまねぎ、レタ ス、れんこん、にんじん、トマト缶	534(349) 2.1(1.7)
30	木	麦茶、ビスコ	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの 酢醤油和え、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク、 バナナ	片栗粉、米、さつま いも、米ぬか油、焼 ふ、砂糖、小麦粉	○牛乳、かじき、ゆで大 豆、米みそ、かつお節、 ○脱脂粉乳	○バナナ、ブロッコリー、オレンジ、にん じん、グリーンピース、わかめ	803(728) 2.0(1.8)
※栄養所要量は、上段:エネルギー 下段:塩分です。献立が都合により変わる場合があります。								月 平均 548(489) 2.1(1.9)

4 月 の 食 事 だ よ り

生活リズムを整えましょう

・新年度を迎え環境が変わりますが、早く園生活に慣れるよう、登園時間や食事時間など考え、ご家庭でも生活リズムを整えていきましょう。

こども園の食事

・乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取基準量の約半分を園の昼食とおやつ(午前中は未満児のみ)で提供します。

・栄養バランスや安全な食材選び・減塩・食べやすい切り方・盛り付け・彩りを考えた献立作りを目指します。

朝ごはんを食べて登園しましょう

・朝ごはらは、1日のはじめに欠かせない大切なエネルギー源で、休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割があります。

・朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激され排便の習慣が身につきます。

