

# 予定献立表

令和3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			エネルギー たんぱく質 脂質/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	木	麦茶 クラッカー	食パン、若鶏のごま照り焼き、かぼちゃサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク せんべい	食パン、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉	かぼちゃ、グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	484.2(420.4) 2.3(1.8)
2	金	麦茶 せんべい	ご飯、さばのみそ煮、五目きんぴら、すまし汁、オレンジ	牛乳、ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、米、砂糖、油、焼ふ、ごま油	○牛乳、さば、ちくわ、かにかまぼこ、○脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、れんこん、いんげん	562.3(517.4) 2.3(2.4)
3	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	623.5(572.8) 2.0(1.8)
5	月	麦茶 プチダノン	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、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、○脱脂粉乳、ソーセージ	ほうれんそう、グレープフルーツ、こまつな、もやし、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ごま、焼きのり、干しいたけ、しょうが	561.9(499.3) 2.4(2.1)
6	火	リンゴジュース	入園式				◎りんご天然果汁	
7	水	麦茶 お祝いゼリー (全園児)	カレーライス、かわり冷や奴、いちご	牛乳、ミルク たい焼き	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、充てん豆腐、豚肉、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、にんじん、トマト、きゅうり、りんご	543.7(425.1) 2.1(0.8)
8	木	麦茶 せんべい	食パン、チーズはんぺんフライ、マカロニサラダ、春キャベツスープ、オレンジ	牛乳、ミルク 麩のラスク	食パン、マカロニ、マヨネーズ、○グラニュー糖、○焼ふ	○牛乳、ハム、ベーコン、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン	593.5(541.5) 2.4(2.4)
9	金	麦茶 ビスケット	ご飯、肉じゃが、三色おおか和え、白菜とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク フルーツサンド	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、○バナナ、しらたき、○みかん缶、にんじん、にんじん、しめじ、いんげん、カットわかめ	522.8(463.1) 2.3(2.1)
10	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、いちごジャム、きゅうり	536.4(544.6) 1.4(1.5)
12	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、かじきの揚げおろし、三色ごま和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	ジョア ビスケット	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、◎ミルクパン	かじき、米みそ、油揚げ	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しょうが、ごま	486.9(512.8) 1.8(1.9)
13	火	麦茶 たまごボーロ	食パン、レバー入り肉団子、ひじきサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク おからのカップケーキ	食パン○小麦粉、油、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎プチダノン、○卵、○おから、○脱脂粉乳、鶏レバー	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、ホールトマト缶、きゅうり、コーン、○干しぶどう、ひじき	590.3(449.4) 2.5(1.9)
14	水	麦茶 アセロラゼリー	うどん、ちくわとコーンの天ぷら、ゆでたまご、やくみ、オレンジ	ヨーグルト和え	小麦粉、米ぬか油	○牛乳、ゆで卵、ちくわ、卵、かつお節、○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、コーン、ねぎ、干しいたけ	562.2(498.1) 2.5(2.1)
15	木	麦茶 やさしいパン	ご飯、銀さわらの照り焼き、彩り和え、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク ビスコ	米、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま油、小麦粉	○牛乳、さわら、錦糸玉子、米みそ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、しょうが	523.8(473.5) 2.3(2.0)
16	金	麦茶 ビスケット (4.5歳児終了)	ご飯、塩麩から揚げ、切り干し大根のサラダ、なめこと豆腐のみそ汁、オレンジ	牛乳、ミルク マカロニきな粉	米、米こうじ、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、マカロニ	鶏むね肉、○ヨーグルト、豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、きな粉	○バナナ、オレンジ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、なめこ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごま、しょうが、にんにく	574.7(497.8) 1.2(1.0)
17	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	623.5(572.8) 2.0(1.8)
19	月	麦茶 甘食	ビビンパ丼、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、わかめスープ、フレッシュナッブル	野菜ジュース せんべい	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、豚肉、米みそ	ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、レモン果汁、にんにく、カットわかめ、しょうが、ごま	489.0(417.1) 2.8(2.4)
20	火	麦茶 かにパン	ご飯、白身魚の南蛮漬け、きゃべつの即席漬け、きのこ汁、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、片栗粉、米ぬか油、砂糖	○ヨーグルト、ホキ、米みそ、小イワシ	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、ぶなしめじ、ゆで、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、アーモンド	486.9(463.7) 2.2(2.0)
21	水	麦茶 蒸かし芋	醤油ラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳、ミルク 米粉のカップケーキ	生中華めん、油、◎さつまいも、米粉	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、○たまねぎ、カットわかめ	799.2(698.3) 2.6(2.2)
22	木	麦茶 ビスコ	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク 鮭チーズおにぎり	食パン○米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、鶏ささ身、○脱脂粉乳○鮭、チーズ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、いんげん、レモン果汁○ごま	538.0(483.0) 2.1(1.8)
23	金	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、わかめとじゃが芋の味噌汁、オレンジ	牛乳、ミルク ツナマヨトースト	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、食パン、マヨネーズ	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、みそ、いか、○脱脂粉乳、ツナ缶	グレープフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ	469.5(432.5) 2.1(2.1)
24	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、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、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	513.7(505.7) 1.3(1.4)
26	月	麦茶 せんべい	彩り和風スパゲッティ、ビーンズサラダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、ミルク コーン蒸しパン	スパゲッティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、油	○牛乳、ベーコン、ハム、大豆水煮缶、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、ミニトマト、こまつな、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン、エリンギ、○コーン	667.9(511.7) 2.5(2.0)
27	火	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、小松菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク みたらし団子	米、○砂糖、油、○片栗粉、砂糖、◎砂糖	○牛乳、たらこ、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、こまつな、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ、◎みかん缶	515.9(480.2) 2.8(2.4)
28	水	麦茶 バナナ	パインパン、鶏のマーマレード焼き、ツナサラダ、コーンスープ、アセロラゼリー(お誕生会メニュー)	牛乳、ミルク ケーキ	パインパン、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、パセリ、にんにく、◎バナナ	707.1(443.5) 1.7(1.6)
30	金	麦茶 スティック大根 (3歳児終了)	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク 原宿ドッグ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油、◎砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、いわし、米みそ、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、にんにく、◎だいこん	584.0(483.2) 2.9(2.6)

※栄養所容量は上段:エネルギー 下段:塩分です。献立が都合により変わることがあります。

月平均

543(480)  
2.1(1.8)

## 4月の食事だより

### 生活リズムをつくろう

- ・新年度を迎え環境が変わるので、体調を崩さないよう生活習慣を身につけましょう。
- ・“早寝、早起き、朝ごはん”眠っている最中は体温が下がっているので、朝ごはんをしっかり食べると、体温も上がり活発に活動することができます。
- ・排便は健康のバロメーターです。排便の習慣を身につけましょう。

### 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。
- ・栄養バランスの他に安全な食材や旬の食材を選び、減塩、食べやすい切り方、彩りを考えた献立作りを目指します。

