

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)		
					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	金	麦茶 たまごボーロ	ご飯、さんまの蒲焼き、彩り和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、砂糖、ごま油、 焼ふ	○牛乳、錦糸玉子、米み そ○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ
2	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、いちごジャム
4	月	麦茶 みかんヨーグルト	カレーライス、かわり冷や奴、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカドッグ	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、◎ヨーグルト	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、トマト、きゅうり、りんご、◎みかん缶
5	火	麦茶 スティック大根	ご飯、さばのみそ煮、三色おほかか和え、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ビスケット	米、◎砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ、◎だいこん
6	水	リンゴジュース	入園式				◎りんご天然果汁
7	木	麦茶 お祝いゼリー	食パン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、コーンスープ、いちご	牛乳・ミルク ミニたい焼き	食パン、スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳	いちご、コーン、にんじん、きゅうり、パセリ
8	金	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醤油和え、玉ねぎともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク チーズスコーン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、大豆、○牛乳、みそ○チーズ、かつお節、脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース、カットわかめ
9	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
11	月	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、にしき和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク コーンマヨースト	米、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、にら、きゅうり、もやし、にんじん○たまねぎ、○コーン
12	火	麦茶 ミニかにパン	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根のサラダ、麩と青菜の味噌汁、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、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	○ヨーグルト(加糖)、たら、ツナ油漬缶、米みそ	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、すりごま
13	水	麦茶 クラッカー	醤油ラーメン、やくみ、焼豚、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	ゆで中華めん、○さつまいも、油	○牛乳、焼き豚、○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、コーン、ねぎ、カットわかめ
14	木	麦茶 アセロラゼリー	食パン、トマトオムレツ、ポテトサラダ、春キャベツスープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	じゃがいも、マヨネーズ	トマトオムレツ、ベーコン、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ
15	金	麦茶 せんべい (4,5歳児終了)	ビビンバ丼、ワカメとトマトのサラダ、青菜スープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、いか、米みそ○脱脂粉乳	○バナナ、もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、たけのこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、ごま
16	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
18	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、こしね汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、さといも○グラニュー糖、ふ、油、砂糖、◎ミルクパ	○牛乳、ぎんざけ、豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ、しらす干し、○脱脂粉乳	こまつな、オレンジ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、干しいたけ
19	火	麦茶 プチダノン	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、ごぼうサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク きつねおにぎり	じゃがいも、○米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、○油	○牛乳、◎プチダノン、鶏もも肉○豚ひき肉、ちくわ○油揚げ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶詰、マッシュルーム缶、○にんじん、コーン、ヤングコーン、ごま、わかめ
20	水	麦茶 せんべい	うどん、ちくわとコーンの天ぷら、ゆでたまご、やくみ(ほうれん草・ねぎ)、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	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、にんじん、コーン、ねぎ、いんげん、干しいたけ
21	木	麦茶 ビスケット	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、ばんさんすう、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(そともも・脂身なし)、ハム、米みそ○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、にら、たけのこ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ
22	金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、レバー入り肉団子、三色ナムル、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	◎じゃがいも、米、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○きな粉、○脱脂粉乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、にら、焼きのり
23	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
25	月	麦茶 バナナ	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、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	○牛乳、たらこ、凍り豆腐、米みそ○脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、板こんにやく、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ
26	火	麦茶 チーズクラッカー	彩り和風スパゲッティ、温野菜サラダ、コンソメスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、バター	○ヨーグルト(無糖)、ベーコン、◎プロセスチーズ	○バナナ、ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、こまつな、グリーンアスパラガス、きゅうり、エリンギ
27	水	麦茶 せんべい	食パン、エビかつ、スナックエンドウサラダ、ミネストローネ、みかんゼリー(誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ	マヨネーズ、油	○牛乳、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳	ホールトマト缶詰、レタス、ミニトマト、たまねぎ、スナックえんどう、キャベツ、コーン、にんじん、なす
28	木	麦茶 やさしいパン (3歳児終了)	ご飯、若鶏のごま照り焼き、さつまいもサラダ、小松菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、さつまいも、マヨネーズ	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ
30	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

※献立は都合により変わることがあります。

月平均

4月の食事だより

新年度を迎え環境が変わり園での生活に慣れるよう、登園時間や食事時間などを考え、ご家庭でも生活を整えていきましょう。

給食は子どもたちの成長を考えてエネルギー量や栄養バランスに配慮し、旬の食材を取り入れて作っています。

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～

朝ごはは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。

そのため、しっかりとエネルギー源(ご飯、パンなど)を補給することが大切です。



## βこども園

エネルギー
塩分
443.3(386.7)
2.3(1.9)
572.3(534.4)
2.4(2.2)
418.5(419.0)
1.8(1.9)
585.4(511.6)
2.4(2.3)
645.1(542.9)
2.4(2.3)
521.5(453.8)
2.1(2.0)
481.5(448.9)
2.0(1.8)
490.6(432.2)
1.6(1.6)
379.2(421.3)
2.6(2.3)
520.3(468.8)
2.4(2.2)
540.3(489.2)
2.6(2.4)
578.4(452.6)
2.4(2.1)
527.8(465.3)
2.0(1.8)
596.5(535.8)
2.6(2.2)
549.3(413.4)
1.5(1.0)
506.2(451.5)
2.8(2.3)
554.4(518.0)
2.0(2.1)
567.5(483.7)
1.5(1.4)
579.8(533.1)
2.2(1.9)
529.4(471.6)
2.1(1.9)

