

# 予定献立表

日付	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 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	
3月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、レバー入り肉団子、三色ナムル、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、米みそ、いわし、○脱脂粉乳、鶏レバー	だいこん、オレンジ、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、もやし	556.5(496.6) 2.5(2.1)
4火	麦茶 せんべい	食パン、タンダーチキン、ごぼうサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	マヨネーズ、はるさめ、食パン	○ヨーグルト、鶏もも肉、ヨーグルト、ちくわ	きゅうり、グレープフルーツ、ごぼう、キャベツ、コーン、にんにく、ごま、カットわかめ	416.5(408.4) 2.0(1.9)
5水	麦茶 甘食	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、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース、カットわかめ	617.1(510.6) 2.5(2.3)
6木	リンゴジュース	<b>入園式</b>				◎りんご天然果汁	535.0(436.9) 2.1(1.8)
7金	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 ミニたい焼き	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	535.0(436.9) 2.1(1.8)
8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	
10月	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、にしきと和え、大根とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油○デニッシュパン	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、米みそ、○脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、ほうれんそう、にら、きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ	413.6(368.8) 2.1(1.9)
11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、オレンジ	野菜ジュース ビスコ	米、片栗粉、米ぬか油、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	たら、ツナ油漬缶、米みそ	オレンジ、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○野菜果汁	508.2(460.1) 2.1(1.9)
12水	麦茶 クラッカー	醤油ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	生中華めん、油	○ヨーグルト、豚肉	グレープフルーツ、○バナナ、ほうれんそう、もやし、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、にら、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	389.2(339.6) 2.4(1.9)
13木	麦茶 みかんゼリー	食パン、チーズはんぺんフライ、スナックエンドウサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	はんぺん、チーズ○牛乳、ヨーグルト、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、ホールトマト、ミニトマト、スナックえんどう、コーン	515.5(464.4) 1.7(1.6)
14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 コーンマヨトースト	米、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油○食パン	○牛乳、豚肉、いか、米みそ、○脱脂粉乳	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、えのきたけ、しめじ、にんじん、○たまねぎ、○コーン、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、ごま、しょうが	552.9(469.1) 2.2(2.0)
15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	
17月	麦茶 プチダノン	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、さといも、○油、○砂糖、油、砂糖○コッペパン	○牛乳、◎プチダノン、ぎんぎけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、しらす干し、○きな粉、○脱脂粉乳	こまつな、グレープフルーツ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、干しいたけ	593.9(494.9) 2.5(2.2)
18火	麦茶 せんべい	食パン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク カルシウムおにぎり	○米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、食パン	○牛乳、ハム、○チーズ、○しらす干し、○かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、コーン、にんじん、きゅうり、○こまつな、パセリ、○ごま	642.9(599.8) 2.5(2.6)
19水	麦茶 ミルクパン	うどん、ちくわとコーンの天ぷら、ゆでたまご、やくみ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米ぬか油、◎ミルクパン、うどん	○牛乳、ゆで卵、ちくわ、卵、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、いんげん、干しいたけ	568.7(533.1) 1.9(1.9)
20木	麦茶 ビスケット	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、ぼんさんすう、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン(ココア)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、米みそ、ハム、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが	615.4(529.6) 2.6(2.2)
21金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、さわらの西京焼き、彩りしめじ、中華風スープ、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	米、ごま油、砂糖、◎さつまいも	さわら、ジョア、錦糸卵	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、焼きのり、黒きくらげ	455.8(444.1) 2.0(1.6)
22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	
24月	麦茶 さといもボール	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	米、○強力粉、○砂糖、○油、油、砂糖さといも	○牛乳、○ヨーグルト、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、ごぼう、板こんにやく、ぶなしめじ・ゆで、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ	615.5(536.1) 2.9(2.4)
25火	麦茶 チーズ、クラッカー	彩り和風スパゲティ、温野菜サラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、バター	○牛乳、ベーコン、◎プロセスチーズ、○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、コーン、こまつな、グリーンアスパラガス、きゅうり、エリンギ	591.7(553.7) 2.3(2.5)
26水	麦茶 せんべい	食パン、エビかつ、かぼちゃサラダ、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、食パン	エビカツ○牛乳、ベーコン、○脱脂粉乳	かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、なす	633.6(334.4) 1.6(1.4)
27木	麦茶 やさしいパン	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、三色おかか、和え、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、マヨネーズ○グラニュー糖、○焼ふ	○牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん	493.6(446.3) 1.5(1.5)
28金	麦茶 バナナ (3歳児終了)	食パン、若鶏のごま照り焼き、和風ポテトサラダ、春キャベツスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、食パン	○牛乳、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、バナナ	497.9(438.1) 2.1(1.9)
※献立は都合により変更する場合があります。また未満児は年齢に応じて午後のおやつメニューを変更する場合があります。							516(458) 2.0(1.8)

## 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～

朝ごはらは、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。

