

日付	10時 おやつ	献立	3時 おやつ	材 料 名			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月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、コーンとわかめのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、煮干し、米みそ〇脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	495.1(499.8) 2.3(1.9)
2火	麦茶 スティック大根	食パン、ローストチキン、ごぼうサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	〇じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、◎砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、ちくわ、〇脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、ごぼう、コーン、しょうが、ごま、にんにく、◎だいこん	433.5(349.5) 1.7(1.5)
3水	リンゴジュース	入園式				◎りんご天然果汁	
4木	麦茶 お祝いゼリー	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	〇牛乳、充てん豆腐、豚肉、かつお節、〇脱脂粉乳	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)
5金	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、にしき和え、大根とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク コーンマヨトースト	米、〇マヨネーズ	〇牛乳、さわら、米みそ、かつお節、〇脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、にら、きゅうり、にんじん、カットわかめ〇たまねぎ、〇コーン	475.3(404.6) 1.8(1.7)
6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、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
8月	麦茶 ビスケット	ご飯、さわらの西京焼き、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	ジョア ビスケット	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、米みそ〇脱脂粉乳	ブロッコリー(冷凍)、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、	413.6(368.8) 2.1(1.9)
9火	麦茶 アセロラゼリー	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	牛乳・ミルク せんべい	米、片栗粉、米ぬか油、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	〇牛乳、ホキ、ツナ油漬缶、米みそ〇脱脂粉乳	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	515.1(463.2) 2.0(1.7)
10水	麦茶 甘食	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	ゆで中華めん	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、〇バナナ、キャベツ、〇りんご、もやし、〇もも缶、〇みかん缶、〇パイナップル、にんじん、コーン、カットわかめ	462.3(373.6) 1.4(1.1)
11木	麦茶 せんべい	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 じゃこねぎおにぎり	〇米、マヨネーズ、油、片栗粉、〇ごま油	〇牛乳、〇しらす干し、ヨーグルト〇かつお節、〇脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	たまねぎ、オレンジ、レタス、ホールトマト缶詰、ミニトマト、スナックえんどう、コーン、〇ねぎ	545.8(526.2) 2.0(2.1)
12金	麦茶 クラッカー (4.5歳児終了)	ピビンバ、ワカメとトマトのサラダ、青菜スープ、フレッシュナッフル	牛乳・ミルク アメリカドッグ	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、豚肉、いか、米みそ、〇脱脂粉乳	もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たけのこ、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	550.9(500.8) 2.6(2.5)
13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(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
15月	麦茶 プチダノン	ご飯、レバー入り肉団子、大根の梅サラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、〇油、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎プチダノン、ベーコン、〇きな粉、かつお節、〇脱脂粉乳、鶏レバー	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、かわれだいこん、うめ干し	550.4(462.9) 1.9(1.7)
16火	麦茶 スティック人参	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 バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、◎砂糖	〇牛乳、ハム、〇脱脂粉乳、豚肉	〇バナナ、オレンジ、コーン、にんじん、きゅうり、パセリ、◎にんじん	619.8(555.6) 2.3(2.4)
17水	麦茶 スティックパン	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 蒸しパン	〇ホットケーキ粉、小麦粉、米ぬか油、◎ミルクパン	〇牛乳、ゆで卵、ちくわ、卵、〇チーズ、かつお節、〇脱脂粉乳	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、〇にんじん、ねぎ、いんげん、干しいたけ	584.4(525.2) 2.3(2.2)
18木	麦茶 ビスケット	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、三色ナムル、中華風スープ、オレンジ	ヨーグルト カルシウムせんべい	米、砂糖、ごま油、油	〇ヨーグルト(加糖)、生揚げ、卵、豚肉、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、たけのこ、焼きのり、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ	485.5(445.2) 2.5(2.1)
19金	麦茶 せんべい	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 デニッシュパン	米、さといも、油、砂糖	ぎんざげ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、しらす干し	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	541.7(523.4) 2.5(2.3)
20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、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
22月	麦茶 バナナ	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、油、〇パン粉、〇油、〇砂糖	〇牛乳、たらこ、〇豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、〇脱脂粉乳	オレンジ、たけのこ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ・ゆで、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、バナナ	512.0(449.3) 2.6(2.2)
23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 麩のラスク	マカロニ〇グラニュー糖、〇焼ふ、〇バター、油、砂糖	〇牛乳、ベーコン、〇脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	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	604.0(594.6) 2.2(2.5)
24水	麦茶 さといもボール	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 たこ焼き	◎さといも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、ベーコン、かつお節、〇脱脂粉乳、鶏肉、たこ	オレンジ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	503.6(443.8) 2.7(2.5)
25木	麦茶 ミニかにパン	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 マカロニきな粉	米、〇マカロニ、マヨネーズ、〇砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ、〇きな粉、油揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳	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	505.1(442.3) 1.5(1.5)
26金	麦茶 せんべい (3歳児終了)	食パン、キャベツメンチカツ、ピーンズサラダ、ABCスープ、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 未満児：米粉のドーナツ	マヨネーズ、マカロニ	〇牛乳、大豆水煮缶、ハム、ウインナーソーセージ、〇脱脂粉乳、豚肉	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん	693.4(426.4) 2.6(2.4)
27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(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
30火	麦茶 蒸し芋	ご飯、油淋鶏、ばんさんすう、中華スープ、オレンジ	野菜ジュース ビスコ	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、はるさめ、ごま油、◎じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、ハム	オレンジ、こまつな、えのきたけ、もやし、きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	581.1(505.8) 2.7(2.4)
※献立は都合により変更する場合があります。 月平均							530(465) 2.1(2.0)

4月の食事だより

生活のリズムを整えましょう

新年度を迎え環境が変わり園生活に慣れるよう、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量の約半分を、園の食事とおやつで提供します。(午前おやつは未満児のみ)

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。

※4月のみ全園児午前おやつを提供します。(4、5歳児は12日まで、3歳児は26日まで)

