

食育だより

(3歳以上)

給食献立表

令和 03 年度 4 月

日	曜	献立名	材 料 名			午後のおやつ	エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	食塩 相当量 (g)
			血・肉・骨になるもの	熱やかとなるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	かぼちゃ入りさつま揚げ 酢味噌和え スープ(ほうれんそう・なた) オレンジ	白身魚すり身 豆腐 卵 スキムミルク ささみ なた 牛乳 きな粉	片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	かぼちゃ 長ネギ 生姜 胡瓜 わかめ トマト ほうれん草 オレンジ りんご	牛乳 きなこりんご	440 20.1 25.7	1.5
2	金	豚肉しょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) いちご	ぶた肉 ロースハム 油揚げ 煮干 牛乳 しらす干し	サラダ油 じゃがいも ごはん ごま	生姜 人参 胡瓜 玉葱 もやし いちご あおのり	牛乳 ごましらすおにぎり	414 18.8 18.4	1.1
3	土	自由献立						
5	月	魚の照り焼き 胡麻和え さつまいもレモン煮 みそ汁(大根・油揚げ) みかん缶	さば 焼き竹輪 油揚げ 煮干 牛乳	砂糖 白ゴマ さつまいも	生姜 ほうれん草 人参 キャベツ レモン 大根 ミカン缶	牛乳 ウエハース	428 19.3 17.6	2.2
6	火	焼きうどん ひじき含め煮 すまし汁(かにあし・みつば) バイン缶	ぶた肉 削り節 油揚げ かにかまぼこ 牛乳	ゆでうどん サラダ油 ごま油 三温糖	人参 しいたけ キャベツ ほしひじき みつば バインアップル缶	牛乳 ゼリー	336 19.9 9.5	1.5
7	水	焼き餃子 切干煮 中華風レタススープ オレンジ	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 サラダ油 砂糖 食パン いちごジャム	白菜 干しいたけ なら 生姜 にんにく 切干大根 さやえんどう 人参 レタス 葉ねぎ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	396 17 16.1	2.2
8	木	鶏肉の胡麻味噌焼き キャベツとコーンのソテー 味噌汁(なめこ・葱) キウイフルーツ	鶏肉 煮干 牛乳	三温糖 すりごま ごま油 サラダ油	キャベツ ホールコーン 長ネギ なめこ キウイフルーツ	牛乳 ドーナッツ ごまめ	519 26 27.7	2
9	金	肉じゃが ウィンナー インゲンのおかか和え 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ	豚肉 ウィンナー 削り節 油揚げ 煮干 牛乳	じゃがいも サラダ油 三温糖	人参 玉葱 さやいんげん もやし オレンジ	牛乳 カステラ ごまめ	499 25.4 19.7	2.9
10	土	自由献立						
12	月	煮魚 お浸し(キャベツ・コーン) 豚汁 キウイフルーツ	赤魚 削り節 ぶた肉 豆腐 牛乳 きな粉	砂糖 さといも こんにゃく ごま油	キャベツ ホールコーン ごぼう 人参 大根 長ネギ しいたけ キウイフルーツ りんご	牛乳 きなこりんご	312 19.5 10.7	1.5
13	火	カレー(厚揚げ) 福神漬け ゆでたまご お浸し(ほうれん草) みかん缶	生揚げ 豚肉 卵 削り節 牛乳	オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 にんにく 生姜 福神漬 ほうれん草 ミカン缶	牛乳 ゼリー	425 19.4 20	1.6
14	水	ウィンナーシュニッツェル ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・葱) キウイフルーツ	ささみ 卵 煮干 牛乳	薄力粉 パン粉 サラダ油 バター 三温糖 すりごま	ほしひじき 人参 胡瓜 ごぼう 長ネギ なめこ キウイフルーツ	牛乳 ごまめ ビスケット	420 26.3 19	2.2
15	木	一口カツ 春雨サラダ みそ汁(豆腐/わかめ) いちご	ぶた肉 卵 豆腐 煮干 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	もやし 胡瓜 ミカン缶 わかめ いちご パナナ りんご バインアップル缶	麦茶 フルーツヨーグルト	311 18.5 12.7	1.8
16	金	松風焼き たらこ和え うすら豆煮 味噌汁(麩・小松菜) バイン缶	鶏肉 だいす 卵 たらこ うすら豆 煮干 牛乳	三温糖 片栗粉 白ゴマ 焼きふ 小麦粉 砂糖 サラダ油	人参 たけのこ ほしひじき ほうれん草 ごまつな バインアップル缶 干しぶどう	牛乳 キャロットケーキ	453 21.9 17.5	1.7
17	土	自由献立						
19	月	魚の和風ムニエル 竹の子の含め煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	鮭 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干 牛乳	小麦粉 サラダ油 三温糖 ごはん ごま	レモン 筍 さやえんどう 人参 もやし りんご こんぶ佃煮	牛乳 胡麻昆布おにぎり	466 25.6 15.6	2.1
20	火	ソース焼きそば 二色そぼろ コーンスープ(中華風) オレンジ	ぶた肉 かまぼこ 卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	中華めん サラダ油 砂糖 三温糖 片栗粉 バター コーンフレーク	人参 玉葱 キャベツ ビーマン あおのり 生姜 さやえんどう コーン缶クリーム 干しいたけ あさつき オレンジ	牛乳 シリアルボール	602 22.2 26.3	1.7
21	水	鶏のから揚げ・ごま風味 プロッコリー マカロニサラダ みそ汁(大根・油揚げ) キウイフルーツ	鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ 煮干 牛乳 チーズ	片栗粉 薄力粉 ごま サラダ油 マカロニ	生姜 プロッコリー 人参 胡瓜 玉葱 大根 キウイフルーツ	牛乳 チーズ クラッカー	484 23.1 28.5	2
22	木	麻婆豆腐 中華風サラダ 味噌汁(玉葱・しめじ) バイン缶	豚肉 豆腐 ロースハム 煮干 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	長ネギ グリンピース 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 しめじ バインアップル缶	牛乳 コーンフレーク	406 19 16.6	2.2
23	金	とんちゃん焼き コールスローサラダ 茗竹汁 みかん缶	ぶた肉 ロースハム 牛乳	サラダ油 ごま バター 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	にんにく 生姜 長ネギ 玉葱 キャベツ 胡瓜 ホールコーン たけのこ わかめ ミカン缶	牛乳 スノーボール	528 16 32.1	1.2
24	土	自由献立						
26	月	オムレツ トマト ポテトサラダ スープ(ほうれんそう・なた) オレンジ	卵 豚肉 ロースハム なた 牛乳	サラダ油 じゃがいも 食パン ブルーベリージャム	玉葱 トマト 人参 胡瓜 ほうれん草 オレンジ	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	427 18.9 18.5	1.4
27	火	カレー ゆでたまご 中華風サラダ 福神漬け バイン缶	ぶた肉 スキムミルク 卵 ロースハム 牛乳	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 福神漬 バインアップル缶	牛乳 プリン	473 18.9 19.2	1.5
28	水	春巻き プロッコリー ほうれん草のナムル 豆腐みそ汁(白菜) キウイフルーツ	豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	はるまきの皮 春雨 ごま油 片栗粉 サラダ油 小麦粉 ごま	干しいたけ たけのこ水煮 なら 人参 もやし プロッコリー ほうれん草 白菜 ホールコーン キウイフルーツ パナナ ミカン缶 りんご バインアップル缶	牛乳 フルーツヨーグルト	493.4 17.62 17.86	1.0
29	木	昭和の日						
30	金	八宝菜 シュウマイ 味噌汁(なめこ・葱) いちご	ぶた肉 むきえび うすら卵 卵 煮干 牛乳	サラダ油 しゅうまいの皮 ホットケーキミックス 片栗粉 ブルーベリージャム	玉葱 人参 白菜 ビーマン きくらげ 長ネギ 生姜 なめこ いちご	牛乳 ホットケーキ	602 31.6 25	2.1

* 材料の都合等により、献立を変更することがあります。

4月の栄養量平均(3歳以上児)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量(g)
					A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
450	20.9	19.7	267	2.2	168	0.34	0.39	43	1.8
380	24.0	17.0	300	3.3	250	0.38	0.44	28	1.7

下欄は保育所に於ける栄養目標量

今月の行事予定

- ・ 入園・進級式(保護者総会) ・花まつり ・体操教室指導 ・竹の子掘り(4,5歳児) ・避難訓練(地震) ・発育測定 ・誕生会

献立ひとつ

《春野菜の味噌汁》

材料；新じゃが芋、新キャベツ、新人参、新玉ねぎ、味噌、だし汁

①じゃが芋は、一口大・キャベツ、玉ねぎは、ざく切り・人参は、銀杏切りにする。

②だし汁に①を入れ柔らかくなったら味噌で味を付ける。

さやえんどうやグリーンアスパラなどの季節の旬の野菜を青味に添えても良いです。

たけのこや菜花も代表的な春野菜です。

※春野菜には、血液浄化・整腸・免疫効果作用があります。