



2021年 4月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	kcal			
1・15 (木)	にこみうどん かぼちゃのあまに りんご	マリー・うどん・上白糖・あんこ・薄力粉	牛乳・鶏肉・なると・油揚げ・味噌・バター	ほうれん草・ねぎ・かぼちゃ・りんご	おちゃ まいー ぎゅうにゅう あんこくつきー おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 16.8 13.8 1.5	558 22.8 17.1 2.1	kcal g g g
2 (金)	おにぎり どりのからあげ ほととさらだ ぶろっこりー・みにとまと おれんじ	せんべい・精白米・押麦・ごま・片栗粉・調合油・じゃが芋・マヨドレ	牛乳・鶏肉・チーズ	しょうが・人参・きゅうり・ブロッコリー・ミニトマト・オレング・青のり	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 20.3 21.4 1.2	655 25 24.9 1.3	kcal g g g
3・17 (土)	むぎいごはん すましじる(わかめ・たまねぎ) さかなのみそに じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・上白糖・じゃが芋・調合油・ビスコ	さば・牛乳・鰹だし・味噌・チーズ	わかめ・玉ねぎ・しょうが・人参	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・びすこ おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 17.7 17.6 1.6	566 23.3 20.9 2	kcal g g g
5・19 (月)	むぎいごはん ちきんかれー ぶろっこりー ぼなな	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・上白糖	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩	玉ねぎ・人参・にんにく・ブロッコリー・バナナ	おちゃ あんぼまんせんべい ぎゅうにゅう ふうすく おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 15.3 13.8 0.8	598 19.5 17.5 1	kcal g g g
6・20 (火)	きつねうどん さつまいものれもん りんご	ビスケット・うどん・上白糖・さつまいも・精白米	牛乳・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・ツナ缶・バター	ほうれん草・ねぎ・レモン・りんご・コーン・人参・パセリ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ つなびらふ おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 17.6 11.2 1.8	562 23.2 11.5 2.2	kcal g g g
7・21 (水)	むぎいごはん こんぞめすーぶ(たまねぎ・にんじん・しめじ) ぶたにくのとまとに きゅうりともやしのおむる	精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま油・ごま・マリー	牛乳・チーズ・豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・にんにく・トマト・ピュレ・きゅうり・もやし・バナナ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう ぼなな・まいー おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 19.3 12.3 1.6	538 22.1 11.1 1.6	kcal g g g
8・22 (木)	しょくぼん しちゅー さかなのいそべむにえる おれんじ	マンナ・食パン・じゃが芋・調合油・薄力粉・オリーブ油・精白米	鮭・牛乳・豚肉・バター・スキムミルク・鶏肉	玉ねぎ・人参・青のり・オレング・乾しいたけ	ぎゅうにゅう まんなびすけっと おちゃ たきごみごはんおにぎり おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 26.6 17 1.7	655 34.4 18.8 2.3	kcal g g g
9・23 (金)	むぎいごはん みぞしる(とうふ・えのき) なっとうのかきあげ はるさめのいためもの なっとう	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・調合油・じゃが芋・上白糖・薄力粉・春雨・ごま油	牛乳・煮干しだし・味噌・豆腐・納豆・しらす・バター	えのき・玉ねぎ・人参・青のり・ピーマン・いちご	おちゃ ばりんこ ぎゅうにゅう むしぼん おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 11.8 12.5 1.3	583 18.2 15.4 1.3	kcal g g g
10・24 (土)	むぎいごはん みぞしる(わかめ・ふ) さかなのかれーむにえる にくじゃが ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・上白糖・じゃが芋・調合油・ビスコ	カジキ・牛乳・豚肉・チーズ・麩	わかめ・玉ねぎ・人参・グリーンピース	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・びすこ おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 22.4 17 1.5	584 29.1 19.3 1.7	kcal g g g
12・26 (月)	つなほろうどん すましじる(ほうれんそう・にんじん・ふ) こぶきいも おれんじ	精白米・調合油・上白糖・じゃが芋	ツナ・牛乳・チーズ・鰹だし・麩	玉ねぎ・人参・しょうが・しいたけ・いんげん・ほうれん草・パセリ・オレング・りんごジュース・寒天	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう りんごぜりー おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 15.7 14.6 1.5	551 17 14.6 1.5	kcal g g g
13・27 (火)	むぎいごはん どりにくのみぞやし ほうれんそうのさらだ ぼなな	ビスケット・精白米・押麦・上白糖・ごま・調合油・食パン	牛乳・鶏肉・味噌	ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・バナナ・いちごジャム	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう じゃむさんと おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 15.6 15 0.9	570 19.9 16.1 1	kcal g g g
14・28 (水)	むぎいごはん みぞしる(だいこん・あぶらあげ) さかなのあかねやし はるきゃべつのおてー	リッツ・精白米・押麦・上白糖・調合油・マカロニ	鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・ハム・きなこ	大根・キャベツ・人参・コーン	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 20.7 11.6 1.1	541 27.4 13 1.2	kcal g g g

おはなみ弁当

4. 5歳クラス
まぜまぜクッキング!

2021年 4月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児			
16・30 (金)	おぎいごはん すましじる(あすぱら・にんじん・ふ) やきとうふのごもくと とまと てづくりふりかけ	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・こ ま・薄力粉 幼児クラス まぜまぜ クッキング!	牛乳・鰹だし・ 麩・焼き豆腐・ しらす・鰹節・ チーズ	人参・アスパ ラ・玉ねぎ・し いたけ・いんげ ん・青のり	おちゃ ほしたべよ ぎゅうじゅう ちーずおしぼん おちゃ くらっカー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 13.7 12.2 1.3	507 17.2 13.2 1.6	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 4月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	481kcal	18g	14.5g	3g	199mg	2mg	147μg	0.27mg	0.31mg	22mg	1.4g
3～5歳児	574kcal	23g	16.4g	4g	199mg	2.2mg	187μg	0.32mg	0.35mg	29mg	1.5g

～朝ご飯を食べて登園しましょう～

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源！
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



朝食に必要なポイントは3つ！



① ごはんやパン・麺など
「炭水化物」



② 牛乳やチーズ・卵・魚など
「たんぱく質」



③ 野菜や果物など
「ビタミン・ミネラル類」



朝食づくりに困っていませんか？

◎ごはん＋焼き魚＋みそ汁

⇒鮭おにぎり＋みそ汁

◎パン＋牛乳＋ゆで卵＋サラダ

⇒サンドイッチ＋牛乳

朝は手軽に作れるもの・食べられるものもいいですね♪

◎パンケーキ＋フルーツヨーグルトなどもおすすめです😊

パンケーキは冷凍保存が可能です。

週末に多めに作り、レンジでチンですぐ朝食！



特に午前中はお散歩に行ったり
公園の遊具で遊んだり活動的！
しっかり朝食を食べて登園してくださいね



朝食で体を温めよう！



朝食をしっかりすると、体が元気に働き、
頭の働きも活発になります。体を中から温め、
体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。た
んぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すため
のご飯やパンをしっかり組み合わせると
食べられるといいですね。

3つの「ゲー」で

生活のリズムを作りましょう

規則正しい食事には生体リズムをつくる役割もあります。



生活のリズムを作る3つのゲーとは

「元気に遊んだ後はお腹がゲー！」

「おいしくご飯を食べていつもゲー！」

「いっぱい遊んでおいしく食べた後は
ぐっすり眠ってゲー！」



家庭と保育園が協力して、子どもの心地良いリズムを
整えてあげられるといいですね♪



幼児クラスではまぜまぜクッキングがスタートします😊

23日は納豆に好きな具材をまぜまぜ！

何をまぜるかは当日までのお楽しみ♪

また16・30日は旬食材「アスパラ」が登場です！

保育園の給食について

乳幼児期は心身の発育・発達が生涯で最も旺盛な時。

この時期には多くの栄養素が必要になります。

園の給与目標量は

「乳児で1日の50%」

「幼児で1日の45%」

(ビタミン・ミネラルは50%)

を補えるよう給食とおやつ献立をたてています。

この栄養量に基づき、旬のものや郷土料理など

なるべく多くの食材を使った料理を

取り入れるよう心がけています。

おなかも心も満たす愛情給食を目標に、

安心・安全な給食を提供します。