

4月

2022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	牛乳 後 補食	栄養価			
		熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1・15 (金)	わかめごはん さかなのたつたあげ かぼちゃのあまに ぶろっこりー・みにとまと おれんじ	せんべい・精白 米・ごま・上白 糖・片栗粉・調 合油	かじき・牛乳・ 麩・バター・粉 チーズ	わかめ・しょう が・にんにく・ かぼちゃ・フ ロッコリー・ミ ニトマト・オレ ンジ・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	455 17.4 18.6 1.2	558 22.8 17.1 1.4	kcal g g g
2・16 (土)	むぎいりごはん みそしる(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・自 薄力粉・調合 油・じゃが芋・ 上白糖・ビスコ	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・豚肉・チー ズ・麩	わかめ・玉ね ぎ・人参・グリ 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	458 21 16.7 1.4	588 25 24.9 1.4	kcal g g g
4・18 (月)	むぎいりごはん すましじる(じゃがいも・えのき・わかめ) やきどうふのごもくに とまと てづくりふりかけ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・調合油・上 白糖・ごま・ホッ ケーキックス	しらす・牛乳・ 鰹だし・焼き豆 腐・鰹節・チー ズ	えのき・わか め・人参・玉ね ぎ・しいたけ・ グリーンピース・ トマト	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう ちーずむしばん 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	430 14.5 13.4 1.5	550 23.3 20.9 1.7	kcal g g g
5・19 (火)	にこみうどん さつまいものれもんに りんご	ビスケット・う どん・さつま 芋・上白糖・精 白米	牛乳・鶏肉・な ごと・油揚げ・ 味噌・鰹だし・ ツナ・バター	ほうれん草・ね ぎ・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 ぎゅうにゅう つなびらふ 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	470 18.6 13.5 1.7	598 19.5 17.5 2	kcal g g g
6・20 (水)	むぎいりごはん ちきんかれー ぶろっこりー おれんじ	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・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・ブ ロッコリー・オ レンジ	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ふらすく 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	468 15.5 16.1 0.8	542 23.2 11.5 1	kcal g g g
7・21 (木)	むぎいりごはん こんそめすーぶ(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なむる	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ ごま油・ごま・ びすこ	牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参・ しめじ・ピーマ ン・にんにく・ト マトピューレ・き ゅうり・もやし・ バナナ	おちゃ まんなうえふあー ぎゅうにゅう ばなな・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	428 16.5 10.7 1.2	538 22.1 11.1 1.5	kcal g g g
8・22 (金)	つなそばろどん すまし汁(ほうれんそう・にんじん・ふ) こふきいも りんご	ビスケット・精 白米・調合油・ 上白糖・じゃが 芋・薄力粉・片 栗粉	ツナ・牛乳・鰹 だし・麩	玉ねぎ・人参・ しょうが・干し しいたけ・グリ ンピース・ほうれ ん草・りんご・か ぼちゃ	ぎゅうにゅう まりー ぎゅうにゅう かぼちゃぼう 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	520 17.3 15 1.4	590 34.4 18.8 1.6	kcal g g g
9・23 (土)	けちやっぶびらふ こんそめすーぶ(たまねぎ・わかめ・ふ) ふらいどさつまいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・さつま 芋・せんべい	牛乳・鶏肉・ チーズ・麩	玉ねぎ・人参・ コーン・わかめ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい 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	436 12.5 12.4 1.3	521 18.2 15.4 1.3	kcal g g g
11・25 (月)	しょくぱん しちゅー さかなのいそべむにえる おれんじ	ビスケット・食 パン・じゃが 芋・調合油・薄 力粉・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 ジ・干しいた け	ぎゅうにゅう まんなびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) たきこみごはんおにぎり おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 26.7 17 1.7	549 29.1 19.3 1.7	kcal g g g
12・26 (火)	むぎいりごはん みそしる(だいこん・あぶらあげ) さかなのあかねやき はるきやべつのでー	リッツ・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・マ カロニ	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・油揚げ・ハ ム・きな粉	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 うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 19.6 13 1.2	550 17 14.6 1.5	kcal g g g
13・27 (水)	むぎいりごはん みそしる(とうふ・なめこ・こまつな) なっとうのかきあげ はるさめのすのもの	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・調合油・春 雨・さつま芋	牛乳・豆腐・ひ きわり納豆・し らす	なめこ・小松 菜・玉ねぎ・人 参・青のり・ きゅうり・もや し	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ふかしいも 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	422 11.1 9.7 1.4	575 19.9 16.1 1.4	kcal g g g
14・28 (木)	むぎいりごはん すましじる(あすぱら・にんじん・ふ) とりにくのみそやき ほうれんそうのさらだ	ビスケット・精 白米・押麦・上 白糖・ごま・調 合油・食パン・ イチゴジャム	牛乳・鰹だし・ 麩・鶏肉・味噌	アスパラ・人 参・ほうれん 草・キャベツ・ コーン	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう じゃむきんど おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 18 17 1.4	580 27.4 13 1.6	kcal g g g

2022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	牛乳 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			エネルギー	たんぱく質	脂質		
30 (土)	むぎいりごはん すましじる(わかめ・たまねぎ) さかなのみそに じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・じゃが 芋・ビスコ	かじき・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 まんうえふあー おちゃ ちーず・びすこ 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	kcal g g g
							421	17.3	13.9	1.6	507 17.2 13.2 1.6

※3~5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※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	453kcal	17.4g	14.4g	3.8g	225mg	1.9mg	153μg	0.3mg	0.35mg	23mg	1.4g
3~5歳児	557kcal	23g	16.4g	4g	203mg	2.2mg	190μg	0.32mg	0.35mg	29mg	1.6g

~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
- ③ 野菜や果物など
「ビタミン・ミネラル」

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
- ◎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！

3つの「グー」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つのグーとは

- 「元気に遊んだ後はお腹がグー！」
- 「おいしくご飯を食べていつもグー！」
- 「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」

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♪

~旬食材のお知らせ~
旬の食材を使用する際には、献立表と食育だよりにお知らせをのせます。
今月は16・30日に「アスパラ」が登場です！

特に午前中は散歩に行ったり公園の遊具で遊んだりと活動的！
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て食べられるといいですね。

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との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できるだけ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。