



# 2023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		
1・15 (土)	おぎいごはん 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・薄 力粉・調合油・ じゃが芋・上白 糖・せんべい	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・麩・豚肉・ 鰹だし・チーズ	わかめ・玉ね ぎ・人参・グリ ンピース	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず・しおせんべい 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	462 21.6 16.2 1.4	496 26 15.6 1.5	kcal g g g
3・17 (月)	わかめごはん すましじる(たまねぎ・ふ) さかなのみぞやし ぶろっこりーのぼたーそてー	せんべい・精白 米・押麦・こ ま・上白糖・調 合油・食パン	かじき・牛乳・ 麩・鰹だし・味 噌・バター	わかめ・玉ね ぎ・プロッコ リー・コーン	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう じゃむさんと おちゃ うえはーず			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	414 18.4 11.8 1.5	512 23.8 12.9 1.7	kcal g g g
4・18 (火)	まーぼーどうぶとん すましじる(はるきやべつ・ふ・わかめ) とまと	ビスコ・精白 米・押麦・上白 糖・片栗粉・調 合油・ごま油・ ホットケーキ ミックス	牛乳・豆腐・豚 ひき肉・味噌・ 鰹だし・チー ズ・麩	人参・ニラ・ね ぎ・しょうが・ にんにく・キャ ベツ・わかめ・ トマト	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ちーずむしぼん おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 19 18.7 1.7	597 25.5 22.5 2.3	kcal g g g
5・19 (水)	にこみうとん ふらいどさつまいも はなな	ビスケット・う どん・さつま 芋・調合油・精 白米	牛乳・鶏もも 肉・なると・油 揚げ・味噌・鰹 だし・ツナ・パ ター	ほうれん草・ね ぎ・バナナ・ 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・ぎゅうにゅう(ようじのみ) 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	466 17.1 12.6 1.7	563 22.3 13.7 2.3	kcal g g g
6・20 (木)	おぎいごはん すましじる(えのき・にんじん・ふ) ぶたにくのとまとに きゅういともやしのなむる	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ご ま油・ごま・ ホットケーキ ミックス	牛乳・鰹だし・ 麩・豚肉・パ ター	えのき・人参・ 玉ねぎ・ピーマ ン・トマト ピュール・きゅ うり・もやし	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう ぼっどけーき 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	442 18.4 11.5 1.4	534 25.3 12.8 1.7	kcal g g g
7・21 (金)	おぎいごはん 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・マヨド レ・上白糖	牛乳・鶏もも 肉・バター・ス キムミルク・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・プ ロッコリー・オ レンジ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ぶらすく おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 15.7 16.1 0.8	593 21.4 23 1.2	kcal g g g
8・22 (土)	けちやぶびらふ こんぞめーぶ(たまねぎ・わかめ・ふ) のいしおほてと ぎゅうにゅう	ビスコ・精白 米・じゃが芋・ 調合油・せんべ い	牛乳・鶏ひき 肉・バター・ 麩・チーズ	玉ねぎ・人参・ コーン・わか め・青のり	おちゃ びすこ おちゃ ちーず・せんべい おちゃ くらっかー			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 12.9 13.9 1.3	537 15.6 14.7 1.6	kcal g g g
10・24 (月)	つなぞほろとん すましじる(ほうれんそう・にんじん・ふ) おれんじ	ビスケット・精 白米・調合油・ 上白糖・薄力 粉・片栗粉	ツナ・牛乳・鰹 だし・麩	玉ねぎ・人参・ しょうが・乾し いたけ・グリーン ピース・ほうれ ん草・オレン ジ・かぼちゃ	ぎゅうにゅう まいー ぎゅうにゅう かほちゃぼう おちゃ うえはーず			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 16.5 14.9 1.3	545 18.7 15.9 1.5	kcal g g g
11・25 (火)	おぎいごはん しちゅー さかなのいそべむにえる はなな	リッツ・精白 米・押麦・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 ひき肉・鰹だし	玉ねぎ・人参・ 青のり・パナ ナ・しめじ	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) たきこみごはんおにぎり 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	607 28.1 16.6 1.4	759 36.3 20.6 1.7	kcal g g g
12・26 (水)	おぎいごはん みぞしる(とうふ・なめこ) だいちとあすばらのかきあげ はるさめのすのもの	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・調合油・香 雨・上白糖・マ カロニ	しらす・牛乳・ 大豆・煮干しだ し・味噌・豆 腐・きなこ	玉ねぎ・人参・ アスパラ・青の り・なめこ・ きゅうり・もや し	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう まかろにきなこ おちゃ くらっかー			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	426 13.9 11.2 1.2	573 17.7 12.9 1.2	kcal g g g



# 2023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		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		補食		乳児	幼児		
13・27 (木)	むぎいごはん ぼーくかれー どうぶささだ おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・調合油・ 薄力粉・ごま 油・上白糖	牛乳・豚肉・バ ター・スキムミ ルク・豆腐・ 麩・チーズ	玉ねぎ・人参・ コーン・にんに く・きゅうり・ トマト・オレン ジ・青のり	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう すなっふ 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	501 17.5 21.4 1	638 23.2 28.3 1.2	kcal g g g		
14・28 (金)	むぎいごはん みぞしる(はるぎゃべつ・あぶらあげ) さかなのあかねやき ほうれんそうのなむる てづくりふりかけ	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ご ま油・ごま・ピ スケット・リッ ツ	かじぎ・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・油揚げ・し らす・かつお節	キャベツ・ほう れん草・人参・ もやし	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) まいーりっつ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	408 17.4 12.3 1.4	520 21.4 13.1 1.4	kcal g g g		

※3～5歳児クラス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	474kcal	18g	14.8g	3.6g	208mg	2.2mg	191μg	0.27mg	0.3mg	22mg	1.3g
3～5歳児	588kcal	24g	17.9g	4.8g	252mg	2.3mg	251μg	0.35mg	0.39mg	30mg	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。



### 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、、、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・食べられるものがありますね♪

- ◎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！

## 朝食で体を温めよう！

朝食をしっかりとると、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ていきます。  
今月は12・26日に「アスパラ」が登場します♪

特に午前中は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

## 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

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。