

令和6年度前期予定献立一覧表(4月分)

愛の園保育園・こひつじ保育園

日	主食	献立名	午後おやつ (※は手作り)	未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価										
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や方のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月23日 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャブ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385	19.8	18	362	1.8	1.4	149	0.33	0.37	11	
											506	20.8	18	381	1.8	1.2	148	0.33	0.43	10	
2月19日 金	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・パン粉・キャブ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	413	18.7	19.7	256	1.7	1.9	177	0.29	0.39	20	
											511	21.8	22.4	319	1.7	2	172	0.27	0.46	17	
3月17日 水	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・醤油 砂糖・おかき	サラダ油	434	15.6	18.5	279	1.5	2.2	243	0.27	0.45	45	
											543	17.6	18	313	1.4	1.9	223	0.26	0.45	37	
4月18日 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつお・キムチ いちごジャム	サラダ油	419	20.9	18.4	352	2.2	1.9	249	0.17	0.47	8	
											526	21.5	18	372	2	1.6	229	0.2	0.48	8	
5月16日 金	ごはん	魚のたった揚げ・トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜 玉葱 葱	米・酒・片栗粉 醤油・上新粉 クッキー	サラダ油	384	18.7	19.7	243	1	1.5	160	0.18	0.28	12	
											504	20	19.2	284	0.8	1.3	157	0.19	0.34	11	
6月20日 土	パン	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油	466	19.2	12.7	272	1.9	1.9	220	0.2	0.43	19	
											473	20.4	14.5	326	1.7	1.9	238	0.2	0.49	17	
10月26日 金	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ローション・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	431	16.5	20.1	286	1.6	1.7	251	0.19	0.36	29	
											524	19.8	22.5	333	1.5	2	232	0.21	0.41	24	
9月22日 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	白身魚・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖 小麦粉・醤油 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409	24.3	13.7	378	1.7	2	199	0.21	0.4	7	
											520	24.3	14.2	391	1.4	1.8	189	0.22	0.43	7	
8月	ごはん	エス肉(ニッパ)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	サラダ油	359	15.9	13.9	357	2.2	1.5	256	0.36	0.41	31	
											482	17.6	14.4	375	1.8	1.3	235	0.33	0.45	25	
11月25日 木	パン	鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ローション・片栗粉・上新粉 スープの素 クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	344	15.8	18.1	109	7.3	1.4	127	0.15	0.26	31	
											470	19.8	21.2	207	7.4	1.7	139	0.19	0.36	28	
12月	ごはん	レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・キャベツ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油	320	21.6	11.9	290	6	1.3	7096	0.31	1.2	29	
											450	22.3	12.9	322	5.1	1.2	5707	0.31	1.06	24	
13月27日 土	パン	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423	13.7	15.1	220	1.1	2.2	198	0.25	0.34	18	
											441	15	16.9	273	1	2.1	209	0.26	0.4	19	
15月30日 火	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 チゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388	23	18.8	374	2.6	1.6	243	0.16	0.41	17	
											503	23.3	18.4	389	2.4	1.4	224	0.2	0.43	14	
誕生 24日 水		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 ホウレンソウ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢 プリン	サラダ油	527	26	15.6	178	2.4	2.3	130	0.83	0.41	39	
											495	24	16.2	243	1.8	1.9	145	0.7	0.48	32	

🌸 早寝・早起・朝ごはんを生活リズムをつくりましょう
 ・早起きから1日のリズムをつくりましょう!
 朝は、カーテンを開け、陽の光を浴びる
 朝ごはんをよく噛んで食べる
 昼間、よく運動する

・朝ごはんを食すと体温が上昇し、脳が目覚めて体が機敏に活動します。
 保育園で楽しく遊ぶ、集中できます。
 脳は寝ている間も、昼間と同じように働きます。睡眠中も脳はエネルギーを使
 っているので、朝起きた時には、エネルギーが満ちています。ぜひ朝ごはん

基準量	平均栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
以上児	平均栄養価	403	18.7	17.1	288	2.4	1.8	491	0.23	0.41	21
未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
未満児	平均栄養価	499	20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18

※平均栄養価は行事食を除く