

4月 給食だより

今月の目標 新しい環境に慣れ楽しく食事をしよう！！

令和6年 4月
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)
1	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 コーン缶 キャベツ レーズン	牛乳 お菓子	580
2	火	ご飯 さばのケチャップあんかけ ほうれん草フレーク なめこ汁	ご飯 煮魚 お浸し みそ汁	さば 卵 玉ねぎ 人参 枝豆 人参 ほうれん草 大根 なめこ ねぎ	フルーツヨーグルト	597
3	水	ご飯 なら入り卵焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	お粥 豚汁の具 煮浸し 豚汁	卵 豆腐 豚肉 焼き豆腐 なら トマト ほうれん草 人参 ごぼう しめじ ねぎ	牛乳 黒糖チーズ蒸しパン	590
4	木	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	ひき肉 豆腐 ハム 卵 高野豆腐 ねぎ 乾燥椎茸 人参 なら ほうれん草 もやし コーン缶	牛乳 ふかし芋	580
5	金	味噌ラーメン 切干大根の春巻き 浅漬け	お粥 餃子風 お浸し すまし汁	なると ひき肉 卵 中華麺 春巻きの皮 コーン 人参 たけのこ わかめ ねぎ 玉ねぎ なら	牛乳 コーンクリームトースト	573
6	土	ご飯 さんまの梅煮 五目ひじき かぶのみそ汁	お粥 煮魚 ひじき煮 かぶのみそ汁	さんま 油揚げ ひじき 人参 乾燥椎茸 れんこん トマト かぶ わかめ	牛乳 お菓子	574
8	月	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーと卵のサラダ	お粥 肉じゃが煮 ゆで野菜	豚肉 卵 かにかま じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース ブロッコリー	牛乳 お菓子	582
9	火	ご飯 豆腐のみぞれ煮 小松菜のしらす和え 鶏汁	お粥 豆腐のうま煮 お浸し 鶏汁	豆腐 しらす 鶏肉 高野豆腐 焼き麩 ねぎ 大根 小松菜 人参 ごぼう 椎茸	牛乳 お好み焼き	568
10	水	たけのご飯 春ごぼうの肉巻き サラスパ 青菜のすまし汁	お粥 豚肉と野菜煮 茹で野菜 すまし汁	油揚げ 豚肉 ハム 焼き麩 豆腐 たけのこ みつば ごぼう 人参 ブロッコリー 胡瓜 しめじ	手作りプリン	596
11	木	ご飯 具たくさんオムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ	お粥 煮魚 ゆで野菜 ミネストローネ	ひき肉 卵 かにかま ベーコン 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー カリフラワー	牛乳 マカロニきな粉	582
12	金	山菜うどん 五目とりつくね 浅漬け	お粥 煮込みうどん つくね風 茹で野菜	鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 椎茸 えのき 山菜ミックス ねぎ 玉ねぎ れんこん かぶ 胡瓜	牛乳 カルシウムおにぎり	570
13	土	ご飯 カレイの煮付け れんこん金平 野菜いっぱいみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 野菜汁	かれない ベーコン 油揚げ 小松菜 れんこん 人参 大根 南瓜 玉ねぎ	牛乳 お菓子	602
15	月	ご飯 ツナカレー 福神漬け 海藻サラダ	お粥 ツナじゃが煮 お浸し すまし汁	ツナ カニカマ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 トマト 福神漬け レタス 胡瓜 わかめ	牛乳 お菓子	577
16	火	ご飯 タラフライ 青梗菜の和え物 みぞれ汁	お粥 煮魚 お浸し みぞれ汁	たら 卵 厚揚げ レタス 青梗菜 もやし 人参 のり トマト えのき 大根 ねぎ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	569
17	水	ご飯 炒り豆腐 金平ごぼう 大根のみそ汁	お粥 炒り豆腐 金平風 みそ汁	豆腐 卵 ちくわ さつま揚げ 油揚げ 椎茸 ひじき 人参 ねぎ ごぼう 大根 しめじ	牛乳 セサミバー	595
18	木	親子丼 キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁	お粥 鶏のうま煮 茹で野菜 小松菜のみそ汁	鶏肉 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 グリンピース のり キャベツ 胡瓜 小松菜 ねぎ し	牛乳 ホットケーキ	598
19	金	ミートソース ブロッカーサラダ オニオンスープ	お粥 ミートソース風 茹で野菜 スープ	ひき肉 チーズ ちくわ 卵 人参 玉ねぎ 人参 ビーマン 乾燥椎茸 えのき トマト缶 ブロッコ	牛乳 もちもちおやき	576
20	土	ご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	お粥 煮魚 南瓜煮 キャベツのみそ汁	ほっけ ひき肉 油揚げ トマト 南瓜 玉ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	牛乳 お菓子	556
22	月	ご飯 クリームシチュー ゆで卵 野菜サラダ	お粥 鶏じゃが煮 煮野菜 すまし汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ コーン 水菜 レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	585
23	火	さんまのかば焼き丼 三色なます みそけんちん汁	お粥 煮魚 煮野菜 けんちん汁	さんま 豚肉 豆腐 のり トマト 胡瓜 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ	牛乳 南瓜ぜんざい	587
24	水	ご飯 酢豚 中華サラダ もずくスープ	お粥 酢豚風 中華サラダ風 もずくのスープ	豚肉 鶏ささみ 豆腐 さつま芋 春雨 玉ねぎ パプリカ 胡瓜 人参 もずく えのき ねぎ	牛乳 しらすピザ	589
25	木	ご飯 ぎせい豆腐 人参とちくわの金平 ほうれんそうのみそ汁	お粥 豆腐のそぼろ煮 人参煮 ほうれんそうのみそ汁	豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ 椎茸 人参 みつ葉 しめじ ほうれん草 わかめ ねぎ	牛乳 フライドポテト	565
26	金	焼きそば 目玉焼き 野菜スティック わかめスープ	お粥 豚肉と野菜煮 茹で野菜 スープ	豚肉 卵 中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン 胡瓜 セロリ わかめ	牛乳 ツナと昆布のおにぎり	594
27	土	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁	お粥 煮魚 煮野菜 じゃが芋のみそ汁	鮭 さつま揚げ じゃが芋 トマト 椎茸 いんげん トマト 切干大根 人参 乾燥椎茸 わかめ	牛乳 お菓子	561
30	火	ご飯 豆腐チャンプル 春雨サラダ 小松菜のスープ	お粥 豆腐チャンプル風 煮野菜 スープ	豚肉 豆腐 卵 ハム 春雨 椎茸 人参 なら もやし 玉ねぎ 胡瓜 小松菜 わかめ	牛乳 バナナ せんべい	589

朝ご飯の効果！！

- ◎**快適なお通じ!** 朝ごはんを食べると、腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ◎**体の活性化!** 朝ご飯の香りや、味わいなどいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ◎**肥満防止!** 昼におなかやすいて、一度にたくさん量を食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
- ◎**脳のエネルギー!** 脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ご飯でエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり 活発に働きません。
- ◎**生活習慣病を予防します!** 1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。

元気いっぱい過ごせるように、朝食はしっかり食べましょう！！

☆コーンクリームトースト(1枚分)

- クリームコーン缶...20g
- マヨネーズ...小さじ1
- とろけるチーズ...適量
- クリームコーン缶とマヨネーズを混ぜ、食パンに塗りとろけるチーズをかけこんがり焼き色がつくまでトースターで焼く。

保育園でも人気メニューです。忙しい朝にも簡単に作れるのでぜひ試してみてください!(^^)!

午前のおやつについて 離乳食について

ちゅうりっぷ組では牛乳を 月齢に合わせて、飲める園児には牛乳が出ます。 食材の形状や種類を1才未満の園児には 変えています。 麦茶と、お菓子が出ます。

☆毎日、果物またはゼリーがつきます。
☆献立及び、使用食材は変更することもありますのでご了承ください。

エネルギーは3歳以上の目安で