



4月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん 魚のレモン風味 マカロニサラダ かきたま汁	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、マカロニ、 油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	白身魚、ヨーグル ト、卵、ハム	キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、きゅう り、みかん缶、えのきた け、ねぎ、レモン	牛乳 クッキー
2	火	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ みそ汁	牛乳 せんべい	米、さつまいも、 油、砂糖、ごま、 片栗粉	卵、牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、麦 みそ、ちくわ、油 揚げ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん、し めじ、たけのこ、ね ぎ、干ししいたけ	牛乳 果物
3	水	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	牛乳 (手作り) クラッカーサンド	米、じゃがいも、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ツナ	りんご、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、トマ ト、にんじん、いちご ジャム、レモン	お茶 ビスケット
4	木	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め トマトの中華風サラダ 果物	牛乳 クッキー	米、油、砂糖、ご ま油	牛肉、牛乳	バナナ、トマト、キャ ベツ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、コー ン、しょうが	お茶 ポーロ
5	金	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 油、板こんにゃ く、砂糖、ごま	白身魚、木綿豆 腐、厚揚げ、牛 乳、牛肉、麦みそ	にんじん、ごぼう、た まねぎ、ねぎ、しょう が	お茶 せんべい
6	土	ごはん 麻婆豆腐 ほうれんそうのナムル	お茶 クラッカー	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、みそ、 ちくわ	ほうれんそう、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、にら	牛乳 クッキー
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ キャベツのごま酢和え 果物	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	キャベツ、バナナ、も やし、きゅうり	お茶 ビスケット
9	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スナッフえんどうのサラダ スープ	お茶 (手作り) コーンとフルーツ のミルクかけ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 パン粉、コーンフ レーク	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、ハム、卵	バナナ、たまねぎ、ス ナッフえんどう、にん じん、コーン、しめ じ、ねぎ	お茶 クラッカー
10	水	ロールパン スパゲティナポリタン ほうれん草サラダ	牛乳 ビスケット	ロールパン、スパ ゲティ、油、ご ま	牛乳、ベーコン、 しらす干し、粉 チーズ	ほうれんそう、たまね ぎ、キャベツ、トマ ト、ピーマン、にんじ ん、コーン	牛乳 ポーロ
11	木	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	お茶 (手作り) アスパラとコーン のごはん	米、砂糖、油、ご ま	豚肉、かにかまぼ こ、油揚げ、さつ ま揚げ、だいず、 しらす干し、ハ ター	きゅうり、にんじん、 コーン、グリーンパ カ、切り干しだいこ ん、わかめ、こんぶ	牛乳 ウエハース
12	金	ごはん 魚の竜田揚げ コロコロサラダ 粉ふき芋	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖	さば、牛乳、チー ズ	トマト、きゅうり、し もん、コーン、しょう が、あおりのり	お茶 せんべい
13	土	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物 みそ汁	お茶 クッキー	じゃがいも、米、 砂糖	卵、鶏もも肉、木 綿豆腐、牛乳、か にかまぼこ、麦み そ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、しめじ、ねぎ、わ かめ	牛乳 クラッカー
14	日						
15	月	ごはん チキンのチーズピカタ かみかみ和え すまし汁	お茶 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	米、砂糖、小麦 粉、干しとうめ ん、油、ごま	鶏むね肉、卵、ハ ム、かまぼこ、さ きいか、粉チー ズ、しらす干し	オレンジ果汁、みかん 缶、キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきた け、にんじん、ねぎ、か んてん、パセリ	牛乳 クッキー
16	火	ごはん 五目豆 切干し大根のごま和え	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、板こんにゃ く、砂糖、マヨ ネーズ、油、ごま	鶏もも肉、牛乳、 卵、だいず、か にかまぼこ、ちくわ	きゅうり、れんこん、 にんじん、ごぼう、切 り干しだいこん、干 しぶどう、こんぶ	お茶 ポーロ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																															
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																																
17	水	ごはん 魚のトマトソース キャベツの甘酢和え 果物	牛乳 せんべい	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま	白身魚、牛乳、し らす干し	りんご、キャベツ、た まねぎ、もやし、しめ じ、きゅうり、ピーマ ン、トマトピューレ	お茶 ビスケット																															
18	木	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 小松菜とツナのあえ物 華風スープ	牛乳 かりんとう	米、板こんにゃ く、はるさめ、砂 糖、ごま	鶏レバー、卵、豚 肉、牛乳、ツナ	こまつな、チンゲンサ イ、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、ね ぎ、しょうが	お茶 クラッカー																															
19	金	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ スープ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 マヨネーズ、油	鶏もも肉、牛乳、 ハム	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン、レモ ン、ねぎ	お茶 ウエハース																															
20	土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	お茶 ビスケット	さつまいも、米、 油、砂糖	豚肉、牛乳、無塩 バター	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、レモン、 しょうが	牛乳 せんべい																															
21	日																																					
22	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ 土佐和え 果物	牛乳 バターブリッツ	米、油、山芋、片 栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、かにか まぼこ、卵、かつ お節	りんご、こまつな、え のきたけ、にんじん、 ねぎ	お茶 ウエハース																															
23	火	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ゆで野菜	お茶 (手作り) たけのこごはん	米、油、砂糖、マ ヨネーズ	卵、豚肉、鶏むね 肉、さつまいも、 油揚げ、だいず	スナップえんどう、に んじん、たけのこ、し めじ、しいたけ、ひじ き、ねぎ	牛乳 クラッカー																															
24	水	ごはん ポークカレー ささみと野菜の中華サラダ 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、 カレールウ、油、 砂糖、ごま、ごま 油	豚肉、牛乳、鶏さ さ身	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いちご、切 り干しだいこん	お茶 せんべい																															
25	木	ごはん 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの みそ汁	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖	白身魚、卵、牛 乳、ウインナー、 牛乳、麦みそ、油 揚げ	かぼちゃ、バナナ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、う め干し、ねぎ	お茶 ポーロ																															
26	金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ きゃべつとリンゴのサラダ スープ	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、小麦粉、砂糖	白身魚、牛乳、卵	キャベツ、りんご、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	牛乳 ビスケット																															
27	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト	お茶 せんべい	米、じゃがいも、 しらたき、油、砂 糖	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつまいも、 凍り豆腐、パーコ ン	たまねぎ、にんじん、 パセリ	牛乳 クッキー																															
28	日		<table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢性別</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質エネルギー比(%)</th> <th>脂肪エネルギー比(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>食塩相当量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2歳児(男子)</td> <td>950</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>450</td> <td>3.0未満</td> </tr> <tr> <td>1-2歳児(女子)</td> <td>900</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>400</td> <td>3.0未満</td> </tr> <tr> <td>3-5歳児(男子)</td> <td>1300</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>600</td> <td>3.5未満</td> </tr> <tr> <td>3-5歳児(女子)</td> <td>1250</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>550</td> <td>3.5未満</td> </tr> </tbody> </table>					年齢性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂肪エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	1-2歳児(男子)	950	13~20	20~30	450	3.0未満	1-2歳児(女子)	900	13~20	20~30	400	3.0未満	3-5歳児(男子)	1300	13~20	20~30	600	3.5未満	3-5歳児(女子)	1250	13~20	20~30	550	3.5未満	◆◆◆子どもの食事摂取基準◆◆◆ 食事摂取基準とは、簡単にいうと一日に摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量を示した基準です。保育所では、この食事摂取基準の3歳以上児は「45%」、3歳未満児は「50%」を目安とし献立を作成しています。
年齢性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂肪エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)																																	
1-2歳児(男子)	950	13~20	20~30	450	3.0未満																																	
1-2歳児(女子)	900	13~20	20~30	400	3.0未満																																	
3-5歳児(男子)	1300	13~20	20~30	600	3.5未満																																	
3-5歳児(女子)	1250	13~20	20~30	550	3.5未満																																	
29	月	昭和の日																																				
30	火	おにぎり けんちんうどん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ	コーンフレーク	ゆでうどん、じゃ がいも、米、さと いも、コーンフ レーク、小麦粉、 油	牛乳、豚肉、ちく わ、卵	だいこん、にんじん、 ねぎ、ごぼう、干しし いたけ、あおりのり	お茶 ポーロ																															

入園・進級おめでとうございます♪

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。給食は子どもたちに必要なエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、友達や保育士・調理員たちと関わり「食べること」を楽しみ合うことで、社会性も育まれます。日々の保育所生活や給食また遊びなどを通して、豊かな食の体験をたくさん積み重ねていけるようないろいろな手助けができればいいと思います。

◆◆◆保育所の給食について◆◆◆

* 3歳未満児は、午前のおやつ+昼食+午後のおやつです。

* 3歳以上児は、昼食+午後のおやつです。

※主食(白ごはん)量の目安は、3歳未満児は「90g」、3歳以上児は「110g」としています。

