

4月の予定献立

令和3年4月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (木)	手作り弁当					
2 (金)	手作り弁当					
3 (土)	入園式					
5 (月)	カレーライス マカロニツナサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	せんべい リンゴジュース	ヨーグルト ビスケット	豚肉 ツナ 油揚げ わかめ ヨーグルト	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 人参 パセリ きゅうり もやし グレープフルーツ
6 (火)	オムレツ 深山和え ごはん 白菜と人参のみそ汁 キウイフルーツ	せんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	卵 ハム ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 油 米	ほうれん草 キャベツ 大根 白菜 人参 キウイ
7 (水)	マーボー豆腐 拌三糸 ささみスープ オレンジ ごはん	バナナ	ジャムサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム ささみ 牛乳	片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 食パン 米	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり キャベツ オレンジ
8 (木)	煮魚 豚肉とピーマンの炒め かぶのみそ汁 いちご ごはん	ビスケット 牛乳	スイートポテト 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	砂糖 さつま芋 バター 米	干椎茸 もやし ピーマン かぶ いちご
9 (金)	変わり納豆 かぼちゃめ煮 大根汁 バナナ ごはん	せんべい 牛乳	カルピスゼリー せんべい	納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	砂糖 米	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 大根 小松菜
10 (土)	手作り弁当	バナナ				
12 (月)	パンとハムのステーキ ひじきのごま和え 若筍スープ ミントマト ごはん	せんべい 豆乳	ブラウンケーキ 牛乳	ハム 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	マヨネーズ ごま 小麦粉 黒砂糖 米	人参 きゅうり たけのこ ミニトマト 干ぶどう
13 (火)	ささみフライ さつま芋サラダ キャベツのスープ いちご ごはん	せんべい 牛乳	フルーツポンチ ビスケット	ささみ 卵	小麦粉 パン粉 油 さつま芋 マヨネーズ 米	きゅうり キャベツ 人参 コーン いちご 桃缶
14 (水)	シチュー ボイルウインナー ブロッコリーサラダ オレンジ ごはん	バナナ	ココアゼリー せんべい	豚肉 ウインナー 卵 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 油 米	玉葱 人参 ブロッコリー オレンジ パナナ
15 (木)	巣ごもり卵 きんぴらごぼう しめじのみそ汁 キウイフルーツ ごはん	せんべい 飲むヨーグルト	チーズクッキー 牛乳	卵 豆腐 チーズ 牛乳	しらたき ごま 小麦粉 バター 砂糖 米	キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう いんげん しめじ
16 (金)	かじきの醤油マヨネーズ 干草和え 春雨スープ グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳	卵サンド 牛乳	かじき 油揚げ ベーコン 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 ごま 春雨 食パン 米	パセリ ほうれん草 もやし 人参 玉葱 干椎茸
17 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆麩のみそ汁 バナナ ごはん	ビスケット 牛乳		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	バター 豆麩 じゃが芋 米	ほうれん草 パナナ 人参 さやえんどう
19 (月)	豚肉と野菜の炒め煮 中華風サラダ 花麩の清汁 オレンジ ごはん	せんべい 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 卵 ハム 豆腐 牛乳 ヨーグルト	里芋 こんにやく 春雨 ごま油 花麩 砂糖 米	大根 人参 小松菜 きゅうり ほうれん草 オレンジ
20 (火)	チーズオムレツ ジャーマンポテト 青菜の味噌汁 キウイフルーツ ごはん	クラッカー りんごジュース	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	じゃが芋 白玉粉 ごま 砂糖 米	人参 パセリ コーン 小松菜 玉葱 キウイ
21 (水)	小魚佃煮 利久和え 煮豆 すいとん汁 グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳	大学芋 牛乳	しらす 鶏肉 金時豆 牛乳	ごま 小麦粉 白玉粉 さつま芋 油 砂糖 米	たくあん きゅうり 人参 大根 干椎茸 ねぎ グレープフルーツ
22(木) 誕生会	スパゲティミートソース エビフライ ポテトのサラダ わかめスープ いちご	せんべい ヤクルト	ケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ えび 卵 わかめ 豆腐 牛乳	スパゲティ 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 パセリ コーン きゅうり ねぎ いちご
23 (金)	八宝菜 若布の酢の物 ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	甘食 牛乳	豚肉 いか うずら卵 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	片栗粉 砂糖 小麦粉 バター 練乳 米	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう 小松菜
24 (土)	厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのごま和え じゃが芋のみそ汁 ミントマト ごはん	ビスケット 牛乳		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	ごま じゃが芋 米	ブロッコリー 人参 小松菜 ミニトマト
26 (月)	炒り鶏 ごまもやし キャベツの味噌汁 オレンジ ごはん	せんべい 牛乳	なべ焼き 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにやく 里芋 ごま 小麦粉 黒砂糖 米	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 いんげん もやし
27 (火)	卵グラタン 若布の煮物 ベーコンスープ キウイフルーツ ごはん	サブレ 牛乳	人参ゼリー せんべい	卵 牛乳 チーズ わかめ 高野豆腐 ベーコン	小麦粉 バター じゃが芋 米	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 白菜 パセリ
28 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー かきたま汁 ミントマト ごはん	ヨーグルト	バナナパイ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ベーコン なた 牛乳	パン粉 パイ皮 グラニュー糖 米	玉葱 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ
29 (木)	昭和の日					
30 (金)	魚のみそ焼き 七福ナムル すまし汁 グレープフルーツ ごはん	せんべい 豆乳	フルーツサンド 牛乳	赤魚 しらす 卵 はんぺん 生クリーム	春雨 ごま ごま油 バターロール 米	切干大根 人参 レタス 小松菜 みつば キウイ

～ 一日に必要な栄養量の目安 ～

1～2歳児は994kcal必要とされていて、保育園では昼食＋おやつで50%を摂取することを目安としています。(昼食のご飯の量は80g位です。)食べられる量には個人差もありますので、食事を楽しく、しっかり噛んで食べられるように、バランス良く食べられるようになってくれたらと思っています。



～ 今月の一平均栄養所要量 ～

エネルギー 508kcal
たんぱく質 18.6g
脂 肪 16.7g

