

4月給食予定献立表



米崎保育園

副食	新年度が始まります。環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き、三食の食事をきちんと食べるなど、規則正しい生活リズムをつけることで体調も整っていきます。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。					
	未満児主食	3 入園式 ・御祝い品があります。 				
おやつ	4 ・カレー ・マカロニサラダ ・若布スープ ・いちご ごはん ・ヨーグルト ・せんべい					
副食	5 ・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・コンソメスープ ・オレンジ ごはん ・ホットケーキ ・牛乳					
未満児主食	6 ・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト ごはん					
副食	8 ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ ごはん ・オレンジゼリー ・せんべい					
未満児主食	9 ・ぶりの照り焼き ・春雨酢物 ・じゃが芋の味噌汁 ・バナナ ごはん ・蒸しパン ・牛乳					
副食	10 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・凍豆腐の味噌汁 ・ミニトマト ごはん ・ドーナツ ・牛乳					
未満児主食	11 ・鶏からあげ ・味噌ドレッシングサラダ ・なめこ汁 ・いちご ごはん ・バナナケーキ ・牛乳					
副食	12 ・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・オレンジ ごはん ・ジャムサンド ・牛乳					
未満児主食	13 手作り弁当の日 ・牛乳 					
副食	15 ・さばの味噌煮 ・ピーナッツ和え ・けんちん汁 ・オレンジ ごはん ・プチパン ・牛乳					
未満児主食	16 ・肉じゃが ・いんげんごま和え ・キャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ ごはん ・カルピスゼリー ・せんべい					
副食	17 ・豆腐とひじきのつくね ・オーロラサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ ごはん ・しょうゆ団子 ・牛乳					
未満児主食	18 ・あぶたま ・大豆サラダ ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト ごはん ・さつま芋入りおもち ・牛乳					
副食	19 ・中華ローストチキン ・じゃが芋のきんぴら ・ささみスープ ・いちご ごはん ・ハムサンド ・牛乳					
未満児主食	20 ・豚肉の味噌炒め ・コーンサラダ ・玉子スープ (以上児・牛乳) ・オレンジ ごはん					
副食	22 ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・大根汁 ・バナナ ごはん ・クッキー ・牛乳					
未満児主食	23 ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・きのこスープ ・ミニトマト ごはん ・ごまだれ団子 ・牛乳					
副食	24 ・ハワイアンポークソテー ・ひじきサラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ ごはん ・もちもちドーナツ ・牛乳					
未満児主食	25 誕生日会 ・焼きそば ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・小松菜の清汁 ・いちご ごはん ・ケーキ ・牛乳					
副食	26 ・鶏ごま煮 ・ツナサラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ごはん ・ピザトースト ・牛乳					
未満児主食	27 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉ねぎのカレー炒め ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ ごはん					
副食	29 昭和の日 ・赤魚の煮付 ・白和え ・五目うどん ・キウイフルーツ ごはん ・スイートポテト ・牛乳					
未満児主食	30 給食室では、子どもたちが安心して、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思えます。食事面での相談などありましたら、遠慮なく連絡してください。1年間よろしく申し上げます。給食担当					
おやつ	給食量について ◇今月の予定平均給与栄養量◇ <未満児> <以上児> ○エネルギー 486kcal 397kcal ○たんぱく質 19.0g 18.1g ○脂質 18.0g 18.5g					

おてらせ

◇ 毎月第2土曜日は、「手作り弁当の日」です。お弁当を忘れずに持たせてください。

◇ 未満児は完全給食なので、お弁当箱、お箸セットは要りません。

◇ 以上児は副食給食なので、お弁当箱に白いご飯を入れ、お箸セット(お箸・スプーン・フォーク)と一緒に持たせてください。ご飯は、お家で食べている量を入れてください。お誕生会の日は、お弁当箱は要りませんが、お箸セットは持たせてください。

◇ 未満児は午前中に牛乳、せんべい、バナナ、ヨーグルトなどの軽いおやつがあります。

◇ 給与栄養量について ◇

保育園の栄養量は「日本人の食事摂取基準」をもとに、年齢や性別等を考慮し設定しています。

未満児の給食における栄養量の目標は、1日の目標量の50%、以上児は45%に値しています。以上児の場合、お家から持参する米飯の栄養量は含まれません。

献立表に毎月の平均値を掲載していきます。また、給食の展示も毎日行いますので、子どもたちが食べている量などをご覧になってください。

◇ 目標量 ◇ <未満児> <以上児>

○ エネルギー 460kcal 400kcal
 ○ たんぱく質 18~22g 18~22g
 ○ 脂質 10~15g 12~19g