

4月の献立表

令和5年度

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	233	7.1	8.9
3	月	牛乳 ポーロ	ごはん	ちらし寿司・ウインナー 小松菜の おかか和え・すまし汁	鶏挽肉・人参・きゅうり・刻みのり・ウインナー 小松菜・もやし・豆腐・わかめ	麦茶 チーズ蒸しパン	452	15.9	15.5
4	火	麦茶 マンナ	うどん	五目うどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸 かぶ・きゅうり・バナナ	手作りヨーグルト	391	13.0	15.3
5	水	麦茶 オレンジ	ごはん	千草焼き・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・みつ葉・ごぼう もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ・ふ	牛乳 マドレーヌ	548	19.9	20.1
6	木	牛乳 せんべい	ごはん	わかめ御飯・フィッシュナゲット 春雨サラダ・みそ汁	豆腐・玉葱・ツナ缶・生姜・緑豆春雨・もやし きゅうり・人参・えのき茸・油揚げ	牛乳 マシュマロサンド	577	19.2	24.8
7	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 さつま芋	490	13.3	17.3
8	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	190	6.8	5.1
10	月	麦茶 チーズ	ごはん	マーボー丼・拌三絲 スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・にら・椎茸・にんにく・生姜 ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	牛乳 マーラカオ	522	18.6	18.0
11	火	牛乳 せんべい	ごはん	松風焼き・切り干し大根の煮つけ 塩昆布和え・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・油揚げ・キャベツ きゅうり・もやし・ふ	麦茶 バナナ	462	18.4	11.6
12	水	麦茶 リンゴ	ごはん	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ・みそ汁	生揚げ・豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参 マカロニ・ハム・きゅうり・キャベツ・もやし	牛乳 ココア蒸しパン	589	20.4	21.6
13	木	牛乳 ポーロ	パン	ツナサンド・フライドポテト オレンジ・トマトスープ	ツナ缶・きゅうり・じゃが芋・オレンジ・ベーコン キャベツ・玉葱・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 大学かぼちゃ	406	12.0	18.1
14	金	麦茶 ウエハース	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・生姜・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン缶・もやし・わかめ	牛乳 ジャムケーキ	587	23.1	25.5
15	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき茸・きゅうり	麦茶 せんべい	157	6.5	4.9
17	月	牛乳 カルケット	ごはん	カレーライス・福神漬け・茹で卵 ツナサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵 ツナ缶・キャベツ・きゅうり	麦茶 マカロニあべかわ	553	17.4	21.0
18	火	麦茶 チーズ	うどん	味噌煮込みうどん 小松菜の胡麻和え・バナナ	鶏肉・油揚げ・大根・人参・玉葱・じゃが芋 小松菜・もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 おにぎり	447	17.0	6.0
19	水	牛乳 マンナ	ごはん	たけのこ御飯・ちくわの磯辺揚げ コールスローサラダ・みそ汁	油揚げ・たけのこ・人参・ちくわ・ハム・キャベツ きゅうり・コーン缶・もやし・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	511	17.5	16.0
20	木	麦茶 オレンジ	ごはん	豚肉の味噌炒め煮 ニラともやしのナムル・スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく 生姜・にら・もやし・きゅうり・豆腐・椎茸	麦茶 さつま芋蒸しパン	434	15.6	11.0
21	金	牛乳 せんべい	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン缶 ハム・キャベツ・もやし・きゅうり・えのき茸・わかめ	牛乳 ふラスク	545	18.1	24.4
22	土	麦茶 ビスケット	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	172	6.2	5.0
24	月	牛乳 ウエハース	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン缶)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・油揚げ・人参・玉葱	麦茶 じゃがバター	471	19.2	18.3
25	火	麦茶 バナナ	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ 春雨スープ	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・たけのこ・椎茸・生姜 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・玉葱・人参・えのき茸・わかめ	牛乳 人参ケーキ	502	18.0	16.5
26	水	麦茶 さつま芋	ごはん	豚肉の生姜焼き・かぼちゃの煮物 えのきの酢の物・みそ汁	豚肉・玉葱・生姜・かぼちゃ・えのき茸・もやし きゅうり・わかめ・大根・油揚げ	牛乳 ビスケット	505	20.9	15.9
27	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば オレンジ・かき卵スープ	豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン缶・卵 玉葱・えのき茸・わかめ	麦茶 手作りおこし	477	13.8	17.6
28	金	牛乳 ポーロ	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト キャベツの磯和え・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・ベーコン じゃが芋・玉葱・にんにく・キャベツ・きゅうり・もやし・ふ	麦茶 豆腐ドーナツ	452	16.2	12.2

4月の目標

- ・乳児 園生活や新しい担任に慣れ
楽しい雰囲気の中で食事をする。
- ・幼児 新しい環境で楽しく食事をする
手洗い、消毒の大切さ、食事のマナーを知る。

7日 花まつり 甘茶
花まつりは釈迦様の誕生日です

給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心な給食を提供し、その日の献立を提示するなど食に興味を持てるよう、職員一同、日々、工夫を凝らしてまいります。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。