

4月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	栄養素のはなし『炭水化物』					1日	2日
昼食	炭水化物は、脳や体のエネルギー源となる栄養素の一つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとりとることが大切です。 ★3～5歳の1日のエネルギー必要量は、1250～1300kcal。そのうち炭水化物を50～60%とることが目標とされている。					カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツヨーグルト	和風スパゲッティ スープ フルーツ
午後のおやつ	○ごはん：子ども茶碗1杯115g(137kcal)					お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	○うどん：2/3玉135g(128kcal)					豚肉・ハム/米・じゃが芋	ベーコン/パスタ
身体を守る	○食パン：6枚切り1枚60g(149kcal)					玉葱・人参・コーン・キャベツ・しめじ・ほうれん草	玉葱・椎茸・舞茸・焼きのり・キャベツ・ほうれん草

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん かじきの香味焼き ごまあえ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉の梅味噌焼き ひじきと大根のマヨサラダ すまし汁 フルーツ	なめこおろしうどん 鮭入りポテトサラダ フルーツポンチ	ごはん 鶏肉のから揚げ いそ和え みそ汁 ヨーグルト	麻婆丼 即席漬け スープ フルーツ	タンメン さつま芋の塩バター和え フルーツ
午後のおやつ	焼きいも 牛乳	ミルクポーキー 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	めかじき/米	豚肉・ハム/米	鶏肉・鮭/うどん・じゃが芋	鶏肉/米	豆腐・豚肉・かにかま/米	豚肉/中華麺・さつま芋
身体を守る	葱・菜の花・人参・インゲン・なめこ	きゅうり・大根・ひじき・椎茸	筍・ぜんまい・小松菜・大根・人参・コーン・きゅうり・なめこ	焼きのり・小松菜・人参・キャベツ・わかめ・もやし	玉葱・小葱・人参・キャベツ・かぶ・きくらげ・チンゲン菜	もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 鱈のコーンマヨ焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 たたききゅうり みそ汁 フルーツ	春キャベツの クリームスパゲッティ 南瓜サラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐バーグ すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	梅じゃこわかめごはん 春巻き キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ	焼うどん スープ フルーツ
午後のおやつ	ごぼうクラッカー 牛乳	小松菜とレンコンのスコーン 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ピザトースト 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鱈・大豆/米・白滝	鶏肉/米・じゃが芋	鮭・ツナ/パスタ	鶏肉・豆腐・おから・竹輪/米・こんにやく	しらす・豆腐・豚肉/米	豚肉/うどん
身体を守る	コーン・小葱・ひじき・人参・キャベツ・枝豆	インゲン・人参・きゅうり・パプリカ・えのき・ほうれん草	玉葱・キャベツ・南瓜・かぶ・かぶ菜	玉葱・すき昆布・人参・絹さや・小松菜・もやし	人参・きゅうり・キャベツ・葱	人参・キャベツ・もやし・コーン・わかめ

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のコーンと和え すまし汁 ヨーグルト	ふりかけごはん 竹輪のいそべ揚げ アスパラガス炒め みそ汁 フルーツ	コーンマヨトースト 照り焼きチキン 春野菜ソテー スープ フルーツ	ごはん つくね焼き 白和え すまし汁 フルーツ	筍ごはん 肉豆腐 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	ナポリタン スープ フルーツ
午後のおやつ	コロコロポテト 牛乳	麩ラスク 牛乳	チャーハン 麦茶	メープルバナナマフィン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鯖・ハム/米	竹輪・ベーコン/米	チーズ・鶏肉/パン	おから・鶏肉・豆腐/米・白滝	鶏肉・豚肉・豆腐/米・油揚げ・白滝	ベーコン・鶏肉/パスタ・じゃが芋
身体を守る	コーン・人参・チンゲン菜・大根・葉大根	コーン・アスパラ・えのき・小松菜	コーン・カリフラワー・ブロッコリー・わかめ・人参・玉葱	玉葱・人参・ほうれん草・椎茸・もやし	筍・三つ葉・人参・インゲン・玉葱・キャベツ・ごぼう・椎茸	ピーマン・玉葱・人参・キャベツ

★こいのぼりかい★

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁 ヨーグルト	三色ご飯 鶏肉の塩麴焼き ナムル みそ汁 フルーチェ	わかめと春野菜の あんかけ焼きそば じゃが芋とクリーム チーズの青のり和え スープ ゼリー	ハヤシライス シーフードサラダ スープ フルーツ	<p>昭和の日</p>		醤油ラーメン のり塩ポテト フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	こいのぼりサンド 麦茶	梅と大葉のおにぎり 麦茶	納豆焼き 麦茶			お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	さわら・鶏肉/米・白滝	鮭・鶏肉/米	エビ・豚肉・チーズ・ベーコン/中華麺・じゃが芋	豚肉・エビ/じゃが芋・米	豚肉/中華麺・じゃが芋		
身体を守る	インゲン・切り干し大根・人参・えのき・小松菜	枝豆・ぜんまい・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ	絹さや・人参・筍・キャベツ・わかめ・玉葱・コーン	グリーンピース・玉葱・人参・パプリカ・きゅうり・レタス・コーン	ほうれん草・人参・もやし		