

4月給食献立表(中期食)

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。					おかゆ 肉じゃが サラダ スープ フルーツヨーグルト	おかゆ 鶏肉野菜煮 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) ○うどん: 2/3玉135g(128kcal) ○食パン: 6枚切り1枚60g(149kcal)					お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす						鶏肉/米・じゃが芋	鶏肉/米
身体を守る						玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草	玉葱・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	おかゆ 焼き鮭 野菜あえ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉の味噌煮 大根のサラダ すまし汁 フルーツ	おろしうどん 鮭入りポテトサラダ フルーツポンチ	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 ヨーグルト	おかゆ そばろ煮 野菜和え スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉野菜煮 さつま芋煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	焼きいも 麦茶	お菓子 麦茶	おなかチーズおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭/米	鶏肉/米	鶏肉・鮭/うどん・じゃが芋	鶏肉/米	豆腐・鶏肉/米	鶏肉/米・さつま芋
身体を守る	人参・インゲン・小松菜	きゅうり・大根・絹さや	小松菜・大根・人参・きゅうり	小松菜・人参・キャベツ・絹さや	玉葱・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜	人参・玉葱・ほうれん草

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	おかゆ 鱈の煮付け 野菜煮 みそ汁 フルーツ	おかゆ 新じゃがのそばろ煮 きゅうり みそ汁 フルーツ	おかゆ キャベツと鮭煮 南瓜サラダ スープ フルーツ	おかゆ 肉豆腐 野菜煮 みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 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	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	おじや 麦茶	パンがゆ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鱈・大豆/米	鶏肉/米・じゃが芋	鮭・ツナ/米	鶏肉・豆腐・おから/米	しらす・豆腐・鶏肉/米	鶏肉/うどん
身体を守る	人参・キャベツ・枝豆	インゲン・人参・きゅうり・ほうれん草	玉葱・キャベツ・南瓜・かぶ	玉葱・人参・絹さや・小松菜	人参・きゅうり・キャベツ	人参・キャベツ・小松菜

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	おかゆ 鮭の味噌煮 チンゲン菜和え すまし汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 アスパラガス煮 みそ汁 フルーツ	パンがゆ 鶏肉煮 ブロッコリー スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 白和え すまし汁 フルーツ	おかゆ 肉豆腐 野菜のみそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉野菜煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	マッシュポテト 麦茶	パンがゆ 麦茶	おじや 麦茶	バナナ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鮭/米	鶏肉/米	チーズ・鶏肉/パン	おから・鶏肉・豆腐/米	鶏肉・豆腐/米	鶏肉/じゃが芋
身体を守る	人参・チンゲン菜・大根	アスパラ・小松菜	ブロッコリー・人参・玉葱	玉葱・人参・ほうれん草・絹さや	人参・インゲン・玉葱・キャベツ	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	おかゆ 鱈の味噌煮 大根煮 すまし汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鶏肉野菜煮 マッシュポテト スープ フルーツ	おかゆ 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	 昭和の日	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	パンがゆ 麦茶	おじや 麦茶	納豆おじや 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	鱈・鶏肉/米	鮭・鶏肉/米	鶏肉・チーズ/米・じゃが芋	鶏肉/じゃが芋・米	鶏肉/米・じゃが芋	
身体を守る	インゲン・大根・人参・小松菜	枝豆・ほうれん草・人参・キャベツ	絹さや・人参・キャベツ・玉葱	グリーンピース・玉葱・人参・きゅうり・レタス	ほうれん草・人参・絹さや	