

4月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 4年 4月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1 金	牛乳	カレーライス、みかんサラダ、小松菜のスープ、いちご	牛乳、チヂミ	472	18.0	16.3	1.6
2 土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬け焼き、スナッペンどうのじゃこ炒め、水菜のすまし汁、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
4 月	牛乳	御飯、かれいのみそマヨ焼き、ほうれん草のごま和え、けんちん汁、パン缶	牛乳、黒糖くず餅	485	23.7	15.1	1.2
5 火	牛乳	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、さつま芋のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、オートミールクッキー	491	20.2	18.7	1.0
6 水	牛乳	胚芽食パン、ガーリックバターチキン、チーズサラダ、かぶの豆乳スープ、バナナ	麦茶、たけのこ混ぜ御飯	511	21.2	19.4	1.8
7 木	牛乳	御飯、マーボー豆腐、もやしのナムル、チンゲン菜のスープ、チーズ	牛乳、大学がぼちゃ	453	18.3	18.5	1.8
8 金	牛乳	御飯、酢鶏、春雨サラダ、油揚げのみそ汁、りんご	牛乳、豆乳プリン	498	22.0	15.3	1.7
9 土	牛乳	御飯、かれいの磯辺焼き、にらともやしの炒め物、舞茸のすまし汁、ブルーベリー	麦茶、ヨーグルト				
11 月	牛乳	御飯、鶏のごま焼き、菜種和え、若竹汁、いちご	牛乳、桜マヨトースト	479	23.6	19.0	1.8
12 火	牛乳	御飯、揚げ豆腐、切干大根のカレー炒め、豚汁、グレープフルーツ	牛乳、りんごゼリー	489	20.7	16.7	1.3
13 水	牛乳	御飯、鮭のオーロラ焼き、春のきんぴら、青菜のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、ココア蒸しパン	439	19.7	14.0	0.8
14 木	牛乳	春キャベツとベーコンのスパゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり	477	15.0	14.7	1.7
15 金	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、かぼちゃドーナツ	471	20.3	15.5	1.2
16 土	牛乳	豚丼、三色ナムル、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、せんべい				
18 月	牛乳	ロールパン、かじきフライ、レーズンのサラダ、豆乳ベーコンスープ、バナナ	牛乳、チキンライス	595	25.7	23.9	1.5
19 火	牛乳	御飯、炒り鶏、ひじきの白和え、にらのみそ汁、オレンジ	牛乳、黒糖レーズンケーキ	473	20.4	13.7	1.5
20 水	牛乳	御飯、ミートローフ(和風ソース)、大根サラダ、キャベツのスープ、ブルーベリー	牛乳、フルーツ杏仁	485	20.1	16.1	1.6
21 木	牛乳	御飯、新じゃがと豚肉の旨煮、三色野菜の納豆和え、切干大根のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	501	21.9	15.4	1.0
22 金	牛乳	わかめ御飯、鯖の塩焼き、さつま芋とベーコン炒め、豆腐のすまし汁、いちご	牛乳、上海風焼きそば	465	21.2	19.0	1.9
23 土	牛乳	御飯、鶏肉のみぞれ煮、キャベツのパンサラダ、もやし中華スープ、チーズ	牛乳、どうぶつビスケット				
25 月	牛乳	御飯、鮭の照り焼き、ビーフンと野菜のソテー、かぶのみそ汁、オレンジ	牛乳、新じゃがバター	411	19.3	13.0	1.4
26 火	牛乳	ちゃんぽんうどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	麦茶、おかかおにぎり	438	17.7	13.1	2.0
27 水	牛乳	御飯、さんが焼き、小松菜の信田煮、スナッペンどうのすまし汁、りんご	牛乳、オレンジ蒸しパン	530	23.3	18.8	1.5
28 木	牛乳	御飯、鶏の甘辛揚げ、春キャベツの塩昆布和え、新たまねぎのみそ汁、もも缶	牛乳、アップルマフィン	552	18.3	20.2	1.7
30 土	牛乳	御飯、鰻の幽庵焼き、大根のそぼろ煮、麩のすまし汁、パン缶	牛乳、クラッカー	433	19.4	14.7	1.6
平均				483	20.5	16.7	1.5

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 栄養価の平均値は土曜日を除くものです。



お誕生日メニュー

- ☆ゆかり御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆りんごのサラダ
- ☆春雨スープ
- ☆オレンジ



知っておきたい栄養

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

- 〈エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)〉
 - ・たんぱく質.....体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
 - ・脂肪.....ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
 - ・炭水化物.....糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。
- 〈体の調子を整える栄養素〉
 - ・ビタミン.....代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
 - ・ミネラル.....骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

郷土料理

今年度から日本の郷土料理を献立に取り入れていきます。郷土料理とは地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。目指せ47都道府県！ということで、保護者の方からのご意見もいただけたらと考えております。☆今月は、27日に千葉県産の郷土料理「さんが焼き」を提供します。さんが焼きは、南房総の漁師料理で、一言で言うと「なめろう焼き」です。新鮮な魚に味噌などを入れ、薬味野菜と共に粘りが出るまでよく叩いたなめろうを焼き上げたものがさんが焼きです。鉄板の上で焼いたり、貝殻に詰めて網の上で焼く方法もあるそうです。魚の種類は、アジやイワシ、サンマを用いることが多いようです。保育園でもイワシを使ったさんが焼きを提供します。どうぞお楽しみに！！

