

4月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和6年4月 浦安駅前保育園

日付	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 月	御飯、鯖の塩焼き、卵の花、厚揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、マカロニきな粉	575	26.0	18.5	1.6
2 火	ビーンズライス、マカロニサラダ、じゃが芋のスープ、キウイフルーツ	牛乳、おかかおにぎり、おしゃぶり昆布	639	22.7	18.0	1.9
3 水	御飯、豚肉のごま炒め、わかめとみかんの酢の物、大根のすまし汁、もも缶	牛乳、マーラーカオ	576	20.6	18.7	2.1
4 木	御飯、ほうれん草とチーズのキッシュ、ツナのサラダ、かぶの豆乳スープ、パイン缶	牛乳、黒糖くず餅	578	22.4	19.8	1.3
5 金	御飯、新じゃがと豚肉の旨煮、三色野菜の納豆和え、スナックえんどうのすまし汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	535	20.4	14.8	1.8
6 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ				
8 月	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、もも缶	牛乳、豆乳プリン	592	22.6	20.7	1.8
9 火	御飯、鶏の海苔焼き、春のきんぴら、新玉ねぎのみそ汁、オレンジ	牛乳、フライドポテト	611	25.9	25.2	1.7
10 水	春キャベツの和風スパゲティ、ラタトゥイユ、セロリのスープ、バナナ	牛乳、しそひじき御飯	551	17.4	18.3	1.6
11 木	御飯、ミートローフ(和風ソース)、小松菜の信田煮、若竹汁、パイン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	619	23.7	21.7	2.0
12 金	御飯、じゃが芋のサブジ、みかんサラダ、マカロニのスープ、もも缶	牛乳、ツなおにぎり、おしゃぶり昆布	594	18.5	13.4	1.8
13 土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい				
15 月	 お誕生日メニュー 	牛乳、人参カップケーキ	675	20.6	23.1	2.3
16 火	御飯、鮭の塩焼き、卵の花、厚揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、焼きもろこし御飯	545	24.6	12.5	1.9
17 水	御飯、豚肉のしぐれ煮、春キャベツの塩昆布和え、大根のすまし汁、パイン缶	牛乳、みそポテト	518	18.7	13.9	2.6
18 木	御飯、擬製豆腐、竹輪とチンゲン菜の炒め物、けんちん汁、オレンジ	牛乳、ぶどうゼリー	548	24.1	19.1	1.7
19 金	御飯、肉じゃが、三色野菜の納豆和え、スナックえんどうのすまし汁、もも缶	牛乳、チキンライス	615	23.4	16.9	2.1
20 土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼、なめこのみそ汁、チーズ	牛乳、源氏パイ				
22 月	御飯、鶏肉の塩麹焼き、春のきんぴら、新玉ねぎのみそ汁、もも缶	牛乳、黒糖レーズン蒸しパン	651	24.8	26.0	2.4
23 火	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、わかめ御飯	594	21.8	19.9	2.6
24 水	御飯、八宝菜、三色ナムル、春雨スープ、オレンジ	牛乳、マシュマロサンド	570	18.1	20.1	1.8
25 木	御飯、豆腐の五目焼き、ピーンと野菜のソテー、切干大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、たけのこ混ぜ御飯	587	22.2	14.7	1.9
26 金	御飯、鶏と野菜のトマト煮、みかんサラダ、マカロニのスープ、もも缶	牛乳、きな粉クッキー	599	17.9	19.2	1.2
27 土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい				
30 火	カレーライス、レーズンのサラダ、ほうれん草のスープ、パイン缶	牛乳、ココアケーキ	646	18.8	19.2	1.6
平均			591	21.7	18.7	1.9

*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(4/15)

- ☆キーマカレー
- ☆レーズンのサラダ
- ☆コーンと卵のスープ
- ☆いちご

4月生まれのお友達のリクエストメニューです★★



知っておきたい栄養素

体の発育が著しい乳幼児期に、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。



食卓が楽しくなる工夫を!

子どもの食欲には個人差があります。ほとんどの子どもに苦手なものがありますが、盛りつけや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓は楽しいものになります。ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きをした野菜をスープに入れたり...♪子どものうれしい気持ちは食べる意欲につながります。

