

4月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 6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 月	牛乳	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	492	22.7	17.7	1.3	
2 火	牛乳	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	534	20.3	17.1	1.5	
3 水	牛乳	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	481	18.6	17.7	1.7	
4 木	牛乳	御飯、かれのいの照り焼き、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	447	20.8	13.1	1.0	
5 金	牛乳	御飯、新じゃがと豚肉の旨煮、三色野菜の納豆和え、スナッペンどうのすまし汁、オレンジ	牛乳、りんごゼリー	460	18.0	14.4	1.3	
6 土	牛乳	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	牛乳	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	506	20.0	19.0	1.5	
9 火	牛乳	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	498	21.3	21.2	1.4	
10 水	牛乳	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	469	15.9	17.3	1.2	
11 木	牛乳	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	533	21.4	20.1	1.7	
12 金	牛乳	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、ツナおにぎり	502	16.7	13.4	1.3	
13 土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
15 月	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、人参カップケーキ	558	17.7	20.2	1.8	
16 火	牛乳	御飯、鮭の塩焼き、卵の花、厚揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、焼きもちこし御飯	477	21.9	13.2	1.5	
17 水	牛乳	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	432	16.8	13.8	2.1	
18 木	牛乳	御飯、豆腐入りつくね焼き、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	473	20.9	17.2	1.3	
19 金	牛乳	御飯、肉じゃが、三色野菜の納豆和え、スナッペンどうのすまし汁、もも缶	牛乳、チキンライス	526	20.6	16.4	1.6	
20 土	牛乳	鶏そぼろと野菜の甘酢煮、なめこのみそ汁、チーズ	牛乳、源氏パイ					
22 月	牛乳	御飯、鶏肉の塩麴焼き、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	554	21.6	22.8	2.0	
23 火	牛乳	きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、わかめ御飯	504	19.4	18.3	2.0	
24 水	牛乳	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	467	16.4	17.7	1.4	
25 木	牛乳	御飯、豆腐の五目焼き、ピーマンと野菜のソテー、切干大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、たけのこ混ぜ御飯	500	19.6	14.4	1.5	
26 金	牛乳	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	517	16.9	18.2	1.0	
27 土	牛乳	豚すき丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
30 火	牛乳	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	533	17.0	17.7	1.3	
				平均	498	19.3	17.2	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(4/15)

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



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。