

4月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 8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 水	御飯、チャプチェ、大根サラダ、新玉ねぎのみそ汁、ブルー	牛乳、お豆腐ドーナツ	595	21.8	21.0	2.0
2 木	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、にらのスープ、キウイフルーツ	牛乳、パンケーキ	575	19.3	20.8	1.9
3 金	ゆかり御飯、鰯の塩焼き、ほうれん草の白和え、かぶのすまし汁、もも缶	麦茶、きつね御飯	461	20.0	8.8	1.9
4 土	大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
6 月	御飯、豆腐の五目焼き、◆焼きブロッコリー、油揚げのみそ汁、パン缶	牛乳、じゃこせん	558	23.6	21.3	2.4
7 火	御飯、鶏肉と野菜のオーロラ炒め、コールスローサラダ、いんげんのスープ、もも缶	牛乳、お豆腐ブラウニー	636	18.8	25.5	1.8
8 水	豆乳担々麺、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、和風ツナマヨおにぎり、おしゃぶり昆布	505	19.5	19.9	2.1
9 木	御飯、甘酢チキン、南瓜のソテー、けんちん汁、オレンジ	牛乳、チヂミ	575	26.3	18.3	2.1
10 金	餃子丼、チンゲン菜のオイマヨ和え、大根のスープ、ブルー	牛乳、マカロニきな粉	550	22.1	18.7	1.9
11 土	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
13 月	御飯、厚焼卵、五目大豆煮、ほうれん草のみそ汁、パン缶	牛乳、マシュマロサンド	550	20.8	18.6	2.2
14 火	カレーライス、パンサラダ、セロリのスープ、ブルー	牛乳、ごまプリン	616	17.9	19.3	2.0
15 水	御飯、豚肉とキャベツの中華炒め、大根サラダ、新玉ねぎのみそ汁、オレンジ	麦茶、焼きとうもろこし御飯	494	16.8	11.2	2.1
16 木	御飯、鰯の和風ムニエル、ほうれん草の白和え、かぶのすまし汁、バナナ	牛乳、フライドポテト	491	21.6	14.7	1.8
17 金	御飯、豚肉と野菜のトマト煮、レーズンのサラダ、チンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳、塩サブレ	606	16.3	19.2	1.7
18 土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
20 月	ガバオ風ライス、チンゲン菜のオイマヨ和え、大根のスープ、オレンジ	牛乳、きな粉ドーナツ	597	23.3	19.9	2.0
21 火	御飯、◆そぼろあん豆腐、三色ナムル、水菜のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、黒糖蒸しパン	564	19.8	19.6	2.1
22 水	 お誕生日メニュー 	牛乳、ぶどうゼリー	537	19.4	17.7	1.8
23 木	春キャベツの和風スパゲティ、ラタトゥイユ、スナックえんどうのスープ、バナナ	麦茶、わかめおにぎり、おしゃぶり昆布	500	13.5	15.0	1.9
24 金	御飯、鶏肉の照焼、春のきんぴら、さつま芋のみそ汁、もも缶	牛乳、◆大根の田楽	555	21.5	20.5	2.1
25 土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮、なめこみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
27 月	御飯、擬製豆腐、五目大豆煮、ほうれん草のみそ汁、パン缶	牛乳、フライドポテト	556	24.5	21.1	2.1
28 火	キーマカレー、パンサラダ、セロリのスープ、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	607	20.1	18.7	1.9
30 木	御飯、鶏肉のじゃが芋の豆乳クリーム炒め、コールスローサラダ、いんげんのスープ、もも缶	牛乳、ごま蒸しパン	579	18.4	20.0	2.0
		平均	557	20.3	18.6	2.0

*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(4/22)

- ☆御飯
- ☆ミートローフ(トマトソース)
- ☆焼きブロッコリー
- ☆わかめのスープ
- ☆パン缶

4月生まれのお友達のリクエストメニューです★

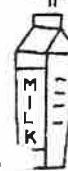


知っておきたい栄養素

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。

