

4月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和8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	水	牛乳	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	505	19.6	19.5	1.6
2	木	牛乳	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	496	17.8	19.4	1.5
3	金	牛乳	ゆかり御飯、鯉の塩焼き、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	406	18.4	10.4	1.6
4	土	牛乳	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	牛乳	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	468	20.5	18.8	1.8
7	火	牛乳	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	546	17.6	22.9	1.5
8	水	牛乳	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	453	18.2	19.7	1.8
9	木	牛乳	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	492	22.8	17.1	1.6
10	金	牛乳	餃子丼、テ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	471	19.8	17.8	1.5
11	土	牛乳	チンジャオロース丼、テンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
13	月	牛乳	御飯、かれの煮付、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	436	20.5	14.2	1.5
14	火	牛乳	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	512	16.3	17.8	1.6
15	水	牛乳	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	431	15.9	12.2	1.7
16	木	牛乳	御飯、鯉の和風ムニエル、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	436	19.3	14.7	1.5
17	金	牛乳	御飯、豚肉と野菜のトマト煮、レーズンのサラダ、テンゲン菜のスープ、もも缶	牛乳、塩サブレ	515	15.3	17.7	1.4
18	土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
20	月	牛乳	ガバオ風ライス、テ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	508	20.7	18.7	1.6
21	火	牛乳	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	485	18.0	18.3	1.7
22	水	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、ぶどうゼリー	463	17.6	16.6	1.5
23	木	牛乳	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	434	13.0	15.3	1.5
24	金	牛乳	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	466	18.3	18.0	1.6
25	土	牛乳	鶏そぼろと野菜の甘酢煮、なめこのみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
27	月	牛乳	御飯、かれの照焼、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	410	20.6	13.9	1.5
28	火	牛乳	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	517	18.4	17.8	1.5
30	木	牛乳	御飯、鶏肉と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	503	17.3	18.8	1.6
				平均	474	18.4	17.1	1.6

*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



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。

