

# 4月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 5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 土	牛乳	納豆そぼろ丼、もやしのナムル、なめこのみそ汁、もも缶	牛乳、 ミルクスティックビスケット				
3 月	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、豆乳スープ、バナナ	麦茶、ツナおにぎり	510	18.7	16.8	1.7
4 火	牛乳	御飯、豚肉のごまクリーム炒め、わかめとみかんの酢の物、じゃが芋のみそ汁、 パイン缶	牛乳、黒糖くず餅	510	20.7	18.4	1.5
5 水	牛乳	御飯、かれいのみそマヨ焼き、春のきんぴら、青菜のすまし汁、りんご	牛乳、きな粉蒸しパン	465	21.5	14.5	1.2
6 木	牛乳	御飯、鶏の海苔焼き、春雨サラダ、新玉ねぎのみそ汁、もも缶	牛乳、豆乳プリン	522	22.9	20.7	1.4
7 金	牛乳	御飯、新じゃがと豚肉の旨煮、三色野菜の納豆和え、スナップえんどうのすまし汁、 オレンジ	牛乳、かぼちゃドーナツ	506	21.0	15.9	1.4
8 土	牛乳	御飯、鯖のバター醤油焼き、大根のそぼろ煮、麩のすまし汁、パイン缶	牛乳、せんべい				
10 月	牛乳	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、菜種和え、若竹汁、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	471	23.5	15.8	1.3
11 火	牛乳	御飯、鮭のオーロラ焼き、卵の花、かぼちゃのみそ汁、いちご	牛乳、マラーカオ	479	20.9	15.4	1.1
12 水	牛乳	キーマカレー、コールスローサラダ、ほうれん草のスープ、もも缶	牛乳、新じゃがバター	489	17.2	20.2	1.9
13 木	牛乳	御飯、揚げ豆腐、ちくわ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	482	21.0	17.5	1.3
14 金	牛乳	食パン、鶏のトマトクリーム煮、みかんサラダ、セロリのスープ、バナナ	牛乳、たけのこ混ぜ御飯	502	17.6	16.3	1.8
15 土	牛乳	御飯、かれいの磯辺焼き、にらともやしの炒め物、小松菜のすまし汁、パイン缶	麦茶、ヨーグルト				
17 月	牛乳	御飯、豚肉のしぐれ煮、大根とツナの和風和え、にらのみそ汁、ブルーベリー	牛乳、オートミールクッキー	486	18.9	17.6	1.6
18 火	牛乳	肉みそうどん、ちくわ磯辺揚げ、舞茸のすまし汁、バナナ	麦茶、しそひじきおにぎり	494	18.6	13.4	1.7
19 水	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、春雨と挽肉の炒め物、さつま芋のみそ汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	475	20.7	19.3	1.3
20 木	牛乳	御飯、酢鶏、春キャベツの塩昆布和え、チンゲン菜のスープ、パイン缶	牛乳、黒糖レーズンケーキ	498	19.3	13.4	1.6
21 金	牛乳	わかめ御飯、豆腐の五目焼き、ビーフンと野菜のソテー、切干大根のみそ汁、 いちご	牛乳、上海風焼きそば	474	19.6	16.8	2.0
22 土	牛乳	御飯、鶏のみそ漬け焼き、スナップえんどうのじゃこ炒め、大根のすまし汁、もも缶	牛乳、畑のクラッカー				
24 月	牛乳	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ	456	17.1	17.6	1.6
25 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、桜マヨトースト	521	21.6	18.2	1.9
26 水	牛乳	御飯、ミートローフ(和風ソース)、小松菜の信田煮、かぶのみそ汁、パイン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン	545	21.7	19.0	1.8
27 木	牛乳	食パン、かじきフライ、チーズサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、 どんどろけ飯(鳥取県)	497	21.4	19.7	1.7
28 金	牛乳	御飯、炒り鶏、ひじきの白和え、水菜のすまし汁、オレンジ	牛乳、キャロットケーキ	466	19.2	13.1	1.8
平均				492	20.2	17.0	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(4/25)

- ☆ゆかり御飯
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆レーズンのサラダ
- ☆コーンスープ
- ☆もも缶



## 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

今月は、27日に鳥取県の郷土料理「どんどろけ飯」を提供します。豆腐や野菜を入れた炊き込みごはんのことを言います。「どんどろけ」とは方言で、「雷」のことを意味し、油をしいて熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名が付けました。具材は豆腐の他に、人参、ごぼう、ねぎ、椎茸、油揚げなどが使われます。鳥取県では学校給食にも提供されているそうです。具だくさんで旨味がたっぷりなどんどろけ飯、どうぞお楽しみに!!

