

令和 6年 4月 こんだてひょう

松葉保育園

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 月	玄米入りごはん 玉麩とあさつきのみそ汁 豚肉の香味炒め(ねぎ にんにく もやし) おからの煮物(人参 鶏ひき しいたけ ねぎ) 果物	おかか焼きおにぎり・麦茶 (かつお節 ごま油)	<p>【旬の食材】 うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 なら 絹さや スナップえんどう 玉ねぎ 三つ葉 カレイ あさり 鯛 いか ワカメ</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試しく下さい。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
2 16 火	ごはん 玉ねぎとワカメのスープ 果物 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) トマト(0.1歳児;皮むき)	ツナカレートースト・牛乳 (食パン・マヨドレ・パセリ)	
3 17 水	ジャム付き食パン チンゲン菜とコーンのスープ(コンソメ) ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ) バイロジャガ(青のり) 果物	たけのこご飯のおにぎり・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
4 18 木	麦ごはん 花麩とあさつきのすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き 春キャベツとみかんのサラダ(レーズン)	豆腐のガトーショコラ・牛乳 (小麦粉 片栗粉 ココア 豆乳)	
5 19 金	黒米ごはん 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 かじきの香り焼き(にんにく 生姜) 切り干し大根の和え物(ツナ きゅうり 人参) 果物	スバゲティナポリタン・麦茶 (無添加ベーコン 玉ねぎ ピーマン)	
6 20 土	鮭チャーハン(玉ねぎ ピーマン 人参) 豆腐とワカメのスープ(コンソメ) ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ缶 コーン マヨドレ) 果物	メロンパン・牛乳 (パンは、卵・乳不使用)	
8 22 月	ワカメごはん 白菜とえのきのスープ 果物 マーボー豆腐(豚ひき肉 ねぎ 人参 あさつき 生姜 にんにく) スティックきゅうり(マヨドレ)	えいようかん(備蓄品)・せんべい・麦茶 (小豆 寒天)	
9 23 火	雑穀ごはん なめことあさつきのみそ汁 鮭の磯辺焼き ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん) 果物	マカロニきなこ・牛乳 (マカロニ きなこ)	
10 24 水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 果物 がんもと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや) *副菜なし	よもぎ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳 よもぎ粉 甘納豆)	
11 25 木	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋) ニラと豆腐のスープ(中華スープ) 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	フルーツ入りゼリー・麦茶 (りんご みかん缶 もも缶)	
12 26 金	ゴマ塩ごはん 大根とワカメのみそ汁 果物 おからハンバーグ(おから 玉ねぎ ひじき 人参 豆乳 ケチャップ ソース) 菜の花のおかか和え(ほうれん草 人参)	さつま芋餅のゴマ揚げ・牛乳 (片栗粉)	
13 27 土	ちゃんぽんうどん(豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや) さつま芋とりんごの甘煮(レーズン)	ツナおにぎり・麦茶 (白ごま のり)	
15 30 月 火	玄米入りごはん えのきと油揚げみそ汁 果物 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(0.1歳児;大根の煮物)	新じゃががらし(マヨドレ)・牛乳 *幼児のみ30日;粕餅・せんべい・麦茶	

【今月の平均栄養量】 幼児;エネルギー 530kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.0g 食塩 1.9g
乳児;エネルギー 446kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.3g 食塩 1.5g

