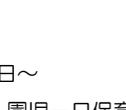
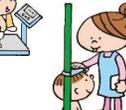


2023年

4月の予定献立表

旭保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 土	牛乳 かし めん	やきそば かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら やきそば	きゃべつ にんじん もやし あおのり かぼちゃ たまねぎ	こくとうフークレ ぎゅうにゅう	388(464) 16.2(18.2) 12.3(14.0) 1.8(1.7)	
3 月	牛乳 果物 ごはん	さけのトマトソースに きりほしだいこんのいりに みそしる☆	さけ とうふ あぶらあげ	あぶら	にんにく しょうが トマトかん レモン きりほしだいこん つきこんやく ほししい だけいんげん にんじん	♪きつまいものしお キャラメル ぎゅうにゅう	371(498)20.9(21.8) 15.2(15.4)2.7(2.3)	3日 親子で慣らし保育
4 火	牛乳 かし ごはん	ゆでぶたのごまだれ なのはなとたまごのあえもの オレンジ	ぶたにく たまご	あぶら ごま ごまあぶら	しょうが ながねぎ なばな きゃべつ にんじん	♪ポップコーン チーズ ぎゅうにゅう	333(483) 18.0(20.5) 20.9(20.8) 1.3(1.3)	4日 新入園児食前帰宅
5 水	牛乳 かし ごはん	あつあげのにくまきに マカロニサラダ パナナ	ぶたにく あつあげ ハム	マカロニ	きゃべつ きゅうり にんじん パナナ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	436(574)19.0(20.9) 24.0(23.4) 1.2(1.1)	
6 木	牛乳 かし ごはん	はっぼうさい あげシューマイ りんご	とりにく えひな ると ぼたてうすらたま ごシューマイ	あぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこのみずにかん りんご	♪ジャム&マーガリン ドック ぎゅうにゅう	428(561) 22.2(23.4) 17.6(17.4) 2.2(2.0)	7日 新入園児食後帰宅
7 金	牛乳 かし ごはん	とりのからあげ ちゅうかふうすのもの パナナ	とりにく ハム	あぶら ごまあぶら はるさめ	もやし きゅうり にんじん パナナ	♪あおなとさけのおに ぎり ぎゅうにゅう	442(578) 17.5(19.7) 16.7(17.6) 1.2(1.1)	7日 新入園児食後帰宅
8 土	牛乳 かし めん	スパゲティミートソース レタススープ	ぶたひきにく こなチーズ	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん レタス	チーズむしばん ぎゅうにゅう	379(472) 15.4(18.3) 12.3(13.9) 1.5(1.6)	
10 月	牛乳 かし ごはん	かれいのにつけ ポテトサラダ みそしる☆	かれい ハム とうふ	じゃがいも	きゅうり にんじん えのきだけ コーンかん だいこん わかめ	♪アップルパイ ぎゅうにゅう	346(502) 19.1(21.0) 14.4(15.8) 2.5(2.2)	
11 火	牛乳 かし ごはん	ぶたにくのてりやきふう ひじきのいりに りんご	ぶたにく あぶらあげ	あぶら	たまねぎ ひじき にんじん しらたき グリーンピース りんご	♪サラダおにぎり ぎゅうにゅう	416(550) 18.9(20.6) 17.5(17.2) 1.3(1.3)	
12 水	牛乳 かし ごはん	とうふハンバーグ スティックやさい オレンジ	ぶたひきにく スキ ムミルク たまご とうふ	あぶら	たまねぎ グリンアスパラ にんじん きゅうり オレンジ	あんぱんまんストロ ベリームスミニフィッ ぎゅうにゅう	405(563) 18.6(20.7) 22.8(23.1) 1.3(1.2)	12日~ 新入園児一日保育
13 木	牛乳 かし ごはん	おこのみやきふうたまごやき わかめときゅうりのすのもの パナナ	ぶたひきにく たまご	あぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ あおのり わかめ きゅうり パナナ	♪ミルククリームサ ンド ぎゅうにゅう	410(547) 16.3(18.7) 16.7(16.7) 1.2(1.2)	13日 1才児 身体測定
14 金	牛乳 果物 ごはん	カレーシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく スキムミ ルク ウィンナー ヨーグ ルト	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり	♪アップルホットケ ーキ ぎゅうにゅう	455(559) 20.3(21.4) 17.3(17.2) 1.9(1.6)	14日 0才児 身体測定
15 土	牛乳 かし めん	わかめうどん こうやどうふのにつけ	とりにく こうやどうふ	うどん	わかめ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	スティックパン ぎゅうにゅう	396(506) 18.8(22.2) 12.1(14.7) 2.8(3.7)	
17 月	牛乳 かし ごはん	さわらのにつけ はるさめサラダ みそしる☆	さわら ハム とうふ	はるさめ	きゅうり にんじん きゃべつ かぶ ほうれんそう	♪とつにゆつわらひ もち ぎゅうにゅう	386(520)20.8(22.1) 16.8(17.6) 2.3(2.0)	
18 火	牛乳 かし ごはん	コーンしょうゆラーメン ツナサラダ そらまめ オレンジ	やきぶた ツナかん	あぶら ごま ラーメン	にんじん コーンかん きゃべつ きゅうり にんじん そらまめ オレンジ	♪ジャムドックパン ぎゅうにゅう	438(585)21.7(23.7) 18.8(20.1) 2.0(1.8)	
19 水	豆乳 果物 ごはん	こうやどうふととりにくのいために かぼちゃのすあげ かきたまスープ	こうやどうふ たまご とりにく	あぶら	だいこん にんじん ごぼう いんげん こまつな たまねぎ かぼちゃ わかめ ほししいたけ こ んにやく	♪フルーチェ ぎゅうにゅう	322(460)17.1(18.7) 15.2(15.2) 1.5(1.3)	19日 にんじんの会の人形会
20 木	牛乳 かし ごはん	ぶたにくのマーレードやき きりこんぶのいために りんご	ぶたにく あぶらあげ	あぶら	マーレードジャム きゃべつ にんじん いんげん きりこぶ つきこんやく りんご	♪なつどうそぼろおに ぎり ぎゅうにゅう	455(589)21.5(22.9) 19.0(19.4) 4.0(3.4)	
21 金	牛乳 かし ごはん	とりにくのさっぱり だいがくかぼちゃ りんご	とりにく うすらのたまご	あぶら ごま	しょうが にんにく だいこん かぼちゃ りんご	♪ツナドックサンド ぎゅうにゅう	445(581)25.1(25.8) 17.8(18.5) 1.1(1.0)	
22 土	牛乳 かし めん	やきうどん じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ	あぶら つどん じゃがい も	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ	シュガーパン ぎゅうにゅう	398(488)16.5(18.6) 12.2(13.5) 2.0(2.2)	
24 月	牛乳 かし ごはん	かじきのかくに ブロッコリーのごまあえ すましじる☆	かじき とうふ	ごま ふ	ブロッコリー にんじん わかめ	♪ココアむしパン ぎゅうにゅう	369(501)20.0(21.4) 16.2(16.2) 1.5(1.4)	
25 火	牛乳 かし ホットパン	ミートローフ トマトときゅうりのサラダ オレンジ	ぶたひきにく とう ふ たまご スキムミル ク		たまねぎ にんじん コーンかん ひじき グリーンピース トマト きゅうり オレンジ	♪しらすおにぎり ぎゅうにゅう	381(490)19.3(21.7) 14.3(17.5) 0.7(1.2)	25日うめ・さくら組 交通安全教室
26 水	牛乳 かし ごはん	レバーのかりんあげ にんじんシリシリ みそしる☆	ぶたレバー ツナかん たまご		しょうが わかめ にんじん だいこん えのきだけ	♪げんまいスティック せんべい ぎゅうにゅう	379(505)19.9(21.3) 16.2(15.9) 2.0(1.8)	
27 木	牛乳 かし ごはん	たけのこごはん オレンジ ミートボール フライドポテト	ぶたひきにく たま ご あぶらあげ スキム ミルク	あぶら こめ じゃがいも	たけのこのみずにかん にんじん たまねぎ オレンジ	ケーキ ミルク ぎゅうにゅう	536(511)19.5(18.8) 20.2(19.1) 1.2(1.2)	27日 誕生日会
28 金	牛乳 果物 ごはん	ポテトはるまき だいこんとあぶらあげのすのもの みそし る☆	ぶたひきにく とうふ あぶらあげ	あぶら じゃがいも はるまきのかわ	きりほしだいこん にんじん ピーマン だいこん きゅうり ほうれんそう えのき だけ	♪フルーツゼリー ウエハース ぎゅうにゅう	376(509) 13.1(15.6) 14.8(15.4) 1.3(1.1)	

早寝・早起きのすすめ

朝ごはんをしっかり食べると、体と脳にエネルギーが送られ体温が上がり、元気がでます。お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。朝ご飯をきちんと食べて元気に一日をスタートしましょう。

入園・進級 おめでとう ございます

★ おいしい旬の食べ物 たけの

不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内環境も整えてくれます。えぐみがでるので、保存はせずすぐにゆでましょう。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。

4月の3才以上児平均提供栄養量 (1)は未満児：エネルギー404(520)・蛋白質18.9(20.6)・脂質16.4(17.0)・食塩1.8(1.7)

『いただきます』『ごちそうさま』を言っていますか？

いただきます。ごちそうさま。という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私達は毎日、さまざまな生き物の命をいただいています。食物を育てる人、運ぶ人、料理をする人など食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら、食事をいただきましょう。

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。