

2023年

# 4月の予定献立表

さむかわ保育園

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日 親子で慣らし保育
3 月	麦茶 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)	
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)	5日 新入園児食後帰宅
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)	6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)	8日 新入園児食後帰宅
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	332(490) 18.8(20.7) 14.3(15.7) 2.5(2.1)	10日 新入園児食後帰宅
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)	11日 幼児組 身体測定
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 2才児身体測定
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)	15日 新入園児食後帰宅
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	♪とうにゅうわらひも ち ぎゅうにゅう	386(520)20.8(22.1) 16.8(17.6) 2.3(2.0)	17日 新入園児食後帰宅
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(460)19.4(20.7) 11.4(12.8) 2.7(2.5)	18日 新入園児食後帰宅
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 さつまいものてんぷら かきたまスープ	こうやどうふ たまご とりにく	あぶら さつまいも	だいこん にんじん ごぼう いんげん こまつな たまねぎ 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 新入園児食後帰宅
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 つきこんにやく 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)	20日 新入園児食後帰宅
21 金	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 ミルミル	536(511)19.5(18.8) 20.2(19.1) 1.2(1.2)	21日 誕生日会
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 つとん 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)	22日 新入園児食後帰宅
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)	24日~28日 あか組個人面談
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	あぶら	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 新入園児食後帰宅
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	あぶら	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)	26日 新入園児食後帰宅
27 木	牛乳 かし ごはん	とりにくのさっぱりに きゃべつのごまあえ りんご	とりにく かまほこ うすらのたまご	あぶら ごま	しょうが にんにく だいこん きゃべつ にんじん チンゲンサイ 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)	27日 2才・5才 リトミック
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)	28日 にんじんの会人形劇

### 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 (I)は未満児：エネルギー403(519)・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。