

2024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	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月	果物 麦茶	ごはん かじきのたつたあげ ひじきサラダ みそしる☆	かじき かにかまほこあぶ らあげ	こめ	ひじき きゅうり コーンかん だいこん わかめ	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	605(517) 23.1(18.9) 19.5(15.7) 1.8(1.4)	1日 親子で慣らし保育
2火	かし 牛乳	ごはん とりにくのさっぱりに にんじんシリシリ パナナ	とりにく たまご ツナかん	こめ あぶら	だいこん しょうが にんにく にんじん パナナ	♪フルーンホットケー キ ぎゅうにゅう	534(510)23.4(21.9) 13.5(13.8)1.0(1.0)	2~4日 ☆新入園児 食前帰宅
3水	かし 牛乳	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 オレン ジ	たまご ぶたひきにく	こめ こむぎこ あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ あおのり わかめ きゅうり オレンジ	せんべいクッキー ぎゅうにゅう	484(470) 16.5(16.4) 15.5(15.3) 1.1(1.1)	5・8・9日 ☆新入園児 食後帰宅
4木	かし 牛乳	ごはん コーンシチュー スナッフえんどう ちくわのカレーふうみあげ パナナ	ぶたにく ちくわ	こめ あぶら じゃがいも	コーンかん たまねぎ スナッフえんどう にんじん グリンピース カレーこかん パ ナナ	♪たまごサンドイツ チ ぎゅうにゅう	708(649)27.7(25.3) 20.6(19.4) 2.8(2.4)	5・8・9日 ☆新入園児 食後帰宅
5金	かし 牛乳	ごはん とりにくのからあげ ちゅうかふうすのもの かきたまじる☆	とりにく ハム たまご	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし こまつな わかめ	♪フルーツゼリー ぎゅうにゅう	546(519) 20.6(19.7) 18.2(17.5) 1.2(1.2)	5・8・9日 ☆新入園児 食後帰宅
6土	かし 牛乳	やきそば さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ	ちゅうかめん あぶら さつまいも	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ	♪ハムクーヘン せん べい ぎゅうにゅう	464(467) 17.9(17.7) 12.8(13.7) 2.2(2.3)	5・8・9日 ☆新入園児 食後帰宅
8月	かし 牛乳	ごはん かわいいのにつけ ポテトサラダ すましじる☆	かわいい とうふ ハム	こめ じゃがいも	きゅうり にんじん コーンかん えのきだけ わかめ	♪マラーカオ ぎゅうにゅう	556(527) 25.1(23.3) 15.6(15.5) 2.2(2.0)	10日 ☆新入園児 1日ほいく
9火	かし 牛乳	ごはん ぶたにくのはちみつしょうがやき ひじきのいりに パナナ	ぶたにく あぶらあげ	こめ はちみつ あぶら	たまねぎ しょうが ひじき にんじん しらたき グリンピース パナナ	♪チーズまき こざかな ぎゅうにゅう	628(618) 26.1(25.5) 24.3(24.8) 1.7(1.7)	10日 ☆新入園児 1日ほいく
10水	かし 牛乳	ごはん とうふハンバーグ たんざくサラダ オレンジ	ぶたにく とうふ ツナかん たまご スキムミル ク	こめ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ グリンアスパラ きゅうり にんじん オレンジ	♪ジャムサンドイツ チ ぎゅうにゅう	606(567) 23.5(22.0) 20.4(19.2) 1.3(1.2)	10日 ☆新入園児 1日ほいく
11木	かし 牛乳	ごはん あつあげのにくまきに パリパリサラダ みそしる☆	ぶたにく あつあげ あぶらあげ しらす	こめ ごま じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり きゃべつ わかめ	♪きのこおにぎり(アル ファ米使用) むぎちや	536(522) 20.4(19.6) 18.2(19.0) 1.9(1.7)	10日 ☆新入園児 1日ほいく
12金	かし 牛乳	カレーライス ※ちゅうりっぷ組 肉団子スープ チーズいりサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト スキム ミルク	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ にんじん きゅうり	♪アメリカンドックふ うケーキ ぎゅうにゅう	675(674) 23.5(26.6) 26.5(27.1) 2.0(2.2)	10日 ☆新入園児 1日ほいく
13土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン わかめスープ	ぶたひきにく あぶらあげ	スパゲティ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン わかめ えのきだけ	♪スティックほん せん べい ぎゅうにゅう	435(449) 17.4(17.7) 11.8(12.8) 1.5(2.2)	15日 幼児組身体測定
15月	かし 牛乳	ごはん さわらのさいきょうに きりこんぶのいために レタススープ☆	かじき とうふ あぶらあげ ハム	こめ ごま あぶら さつまいも	きざみこんぶ にんじん つきこんにやく いんげん レタス	♪りんごむしばん ぎゅうにゅう	616(575) 25.6(23.7) 18.3(17.6) 4.5(3.8)	15日 幼児組身体測定
16火	かし 牛乳	ごはん こうやどふとりにくのいために かぼちゃのすあげ オレンジ	とりにく こうやとうふ	こめ あぶら	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん かぼちゃ	コーンフレーク ぎゅうにゅう	518(502)17.8(17.5) 13.1(14.3) 1.6(1.4)	16日 たんぽぽ組身体測定
17水	かし 牛乳	ごはん ポテトコロッケ おんやさいサラダ みそしる☆	ぶたひきにく たまご	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きりぼしだいこん こまつな	♪バナナブレッド ぎゅうにゅう	610(571)19.1(18.5) 22.4(20.8) 1.8(1.7)	17日 ちゅうりっぷ組身体測 定
18木	かし 牛乳	ごはん ぶたにくのマーレードやき こんぶのあえもの みそしる☆	ぶたにく たまご かにかまほこ とう ふ	こめ あぶら	マーレードジャム ほそめこんぶ きゅうり えのきだけ わかめ	♪こうやどふのそぼ ろおにぎり むぎちや	551(532)21.7(20.6) 18.2(18.8) 1.5(1.3)	18日 あか組身体測定
19金	かし 牛乳	たけのこごはん スパゲティサラダ ミートボールのあますあん オレンジ	ぶたにく たまご あぶらあげ ハム	こめ じゃがいも あぶら	たけのこかん にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	ワッフル ヤクルトミルミル	683(656)21.2(20.7) 19.4(28.1) 1.3(1.2)	19日 誕生日会
20土	かし 牛乳	やきうどん かぼちゃのみそしる	ぶたにく とうふ	うどん あぶら	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ わかめ	♪マドレーヌ せんべい ぎゅうにゅう	418(423)16.9(16.8) 11.0(12.6) 2.2(1.9)	22日~26日 個人面談ちゅうりっぷ組
22月	かし 牛乳	ごはん さけのトマトソースに きゃべつのごまあえ みそしる☆	さけ とうふ あぶらあげ ツナか ん	こめ ごま	にんにく しょうが トマトかん レモン きゃべつ にんじん きゅうり かぼちゃ	♪とうにゅうわらびもち ぎゅうにゅう	461(451)24.4(22.7) 11.5(12.1) 1.7(1.6)	22日~26日 個人面談ちゅうりっぷ組
23火	かし 牛乳	ごはん にくじゃが みそしる☆ ごぼうのあまからあげ ※ちゅうりっぷ組 きゅうりのしらす和え	ぶたにく しらす	こめ あぶら じゃがいも	しらたき にんじん ほししいたけ なす たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	♪チャーハン(アルファ 米使用) ぎゅうにゅう	588(564)21.6(21.4) 14.8(15.8) 2.3(2.1)	25日 リトミック たんぽぽ・さくら組
24水	かし 牛乳	ごはん ミートローフ フライドポテト オレンジ	ぶたひきにく たま ご とうふ スキムミル ク	こめ ポテト あぶら	たまねぎ にんじん ひじき コーンかん グリンピース オレンジ	♪フルーチェ ウエハ ース むぎちや	609(577)18.1(17.7) 22.3(21.1) 0.8(0.8)	25日 リトミック たんぽぽ・さくら組
25木	かし 牛乳	ごはん マカロニグラタン トマトときゅうりのサラダ ブチダノン	とりにく ダノン スキムミルク	こめ マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルームかん コーンかん グリンピース トマト きゅうり	♪ミルククリームドッ ク ぎゅうにゅう	605(583)22.1(21.4) 15.7(16.8) 2.1(1.9)	25日 リトミック たんぽぽ・さくら組
26金	かし 牛乳	ごはん チンジャオロースー プロッコリーのしらすあえ すましじる☆	ぶたにく しらす	こめ ぶ あぶら	しょうが ピーマン パプリカ にんじん たま ねぎ たけのこかん フロッコリー ひじき わか め	♪サラダおにぎり むぎちや	443(436)17.2(16.9) 8.7(9.8) 1.5(1.4)	26日 人形劇(にんじんの会)
27土	かし 牛乳	わかめうどん かぼちゃのあまに	とりにく あぶら	うどん あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ かぼちゃ	むしばん せんべい ぎゅうにゅう	438(446) 16.2(16.9) 9.0(11.1) 3.3(3.0)	26日 人形劇(にんじんの会)
30火	かし 牛乳	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ パナナ	ぶたにく だいす かにかまほこ	こめ あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん パセリ トマトかん きゃべつ きゅうり パナナ	♪げんまいスティック せんべい ぎゅうにゅう	574(547) 19.8(19.1) 16.4(17.0) 1.4(1.3)	26日 人形劇(にんじんの会)

入園・進級 おめでとうございます

新しい生活がスタートしました。
期待と不安でドキドキ、ワクワクですね。
毎日を元気で過ごせるように
美味しく、栄養たっぷりの給食作りを心が
けています。皆で食べる給食を楽しみにして
いてくださいね。



毎日元気で過ごせるように一日の生活リズムを作りましょう 『早寝』『早起き』『朝ごはん』

朝、太陽を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます。
しっかり目覚めて、「おなかがすいた～」という感覚を味わってから、朝ごはんを
食べましょう。朝ごはんを食べると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が
整います。逆に朝ごはん抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやり
した状態が続いているものです。頭スッキリ、体ゲンキで一日をスタートしましょう。

4月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー556(534)・蛋白質21.1(20.3)・脂質17.1(17.2)・食塩1.9

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほ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。