

4月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

| ひ | ようび | ちゅうしょく | 3じのおやつ | きいろ ねつや ちからになるもの | あかいろ ちやにくになるもの | みどりいろ からだのしょうしを ととのえるもの | 家庭での ポイント |
|----------------------|-----|---|---------------------------|---------------------------------------|---|--|--------------|
| 1・15 | げつ | ごはん とりにくのてりやき ほうれんそうとコーンのソテー だいこんのみそしる オレンジ | ミレービスケット ぎゅうにゅう | こめ、あぶら ミレービスケット | とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう | ほうれんそう、もやし コーン、だいこん にんじん、オレンジ | 魚類 |
| 2・16・30 | か | ごはん カレーのしおこうじやき きりぼしだいこんのうまに ふのすましじる バナナ | レーズンむしパン ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう しおこうじ、やきふ ホットケーキミックス | かれい、わかめ ぎゅうにゅう | きりぼしだいこん にんじん、しいたけ いんげん、たまねぎ バナナ、レーズン | 緑黄色野菜類 |
| 3・17 | すい | ごもくあんかけうどん なっとうボール オレンジ | しらすとわかめのおにぎり たべるこざかな | うどん、こめ かたくりこ、あぶら しろいりごま | とりにく、なっとう ぶたにく、しらす こざかな(いわし) ぎゅうにゅう、わかめ | はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ オレンジ | きのこ類 |
| 4・18 | もく | ごはん とうふハンバーグのみぞれに はるキャベツのゆかりあえ なめこのみそしる キウイフルーツ | いちごジャムサンド ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう しよくパン かたくりこ | とりにく、ひじき もめんどうふ ぎゅうにゅう | たまねぎ、だいこん キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ なめこ、キウイフルーツ イチゴジャム | 魚類 |
| 5・19 | きん | ごはん さけのさいきょうやき こまつなのごまあえ はくさいのすましじる バナナ | しおせんべい ぎゅうにゅう | こめ、さとう あぶら、せんべい しろすりごま | さけ ぎゅうにゅう | こまつな、もやし にんじん、はくさい えのきたけ、バナナ | 乳製品類 |
| 6・20 | ど | ミートソースパスタ やさいスープ ヨーグルト | おかし りんごジュース | スパゲッティ あぶら、さとう おかし | ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン トマト | 緑黄色野菜類 |
| 8・22 | げつ | カレーライス ブロッコリーサラダ はるキャベツのスープ オレンジ | きつねおにぎり | こめ、じゃがいも カレールウ、さとう あぶら、しろいりごま | ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ コーン、オレンジ | 乳製品類 |
| 9・23 | か | ロールパン とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ やさいスープ バナナ | フルーツヨーグルト ウエハース | ロールパン、こめ あぶら、マヨネーズ マカロニ、さとう | とりにく、ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう | にんじん、きゅうり たまねぎ、バナナ みかんのかんづめ マーマレード | 緑黄色野菜類 |
| 10・24 | すい | ごはん てづくりふりかけ かじきのたつたあげ ひじきのごもくに もやしとわかめのすましじる オレンジ | マカロニきなこ ぎゅうにゅう | こめ、かたくりこ あぶら、さとう マカロニ | かじき、いわし こなチーズ、ひじき さくらえび、きなこ あおのり、わかめ ぎゅうにゅう | さつまいも、にんじん いんげん、もやし オレンジ | きのこ類 |
| 11 | もく | ごはん ちゅうかふうローストチキン はるさめサラダ かきたまちゅうかスープ キウイフルーツ | バナナケーキ ぎゅうにゅう | こめ、あぶら かたくりこ、さとう ホットケーキミックス | とりにく、はるさめ たまご、ぎゅうにゅう | たまねぎ、しょうが にんにく、きゅうり にんじん、コーン アスパラ、キウイ バナナ | 乳製品類 |
| 12・26 | きん | ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのうまに とうふとほうれんそうのみそしる バナナ | ウィンナーむしパン | こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス | ぶたにく、あぶらあげ とうふ、ウィンナー ぎゅうにゅう | たまねぎ、しょうが きりぼしだいこん にんじん、ほうれんそう | 緑黄色野菜類 |
| 13・27 | ど | たきこみごはん とんじる ヨーグルト | おかし りんごジュース | こめ、あぶら さとう、おかし | ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう、ヨーグルト | たきこみごはんのもと にんじん、だいこん ねぎ | 果物類 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 | | | 473kcal 19.5g 13.3g | 鉄 カルシウム 食塩 | 2.1mg 182mg 1.5g | 昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量) | |

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 25日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

ご入園・ご進学おめでとうございます



入園・進級おめでとうございます！給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような食育活動を行っていかうと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。また離乳食の進め方や普段の食事について困っていることがありましたらお気軽にお声がけください。

調理 増田・鈴木

