

令和5年4月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	10 24	乳酸飲料 菓子	チキンカレーライス キャベツと人参のごま和え チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 ★コーン入り まんまるドーナツ	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミモ	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 甘夏みかん コーン (缶)	51.7 16.1 13.0 1.9	55.4 17.9 13.2 2.5
火	11 25	牛乳 果物	スパゲティミートソース かぼちゃのサラダ はんぺんスープ	牛乳 ★フレイトスト	スパゲティ 油 マガリン 小麦粉 マヨネズ 食パン 砂糖 粉糖	豚ひき肉 粉チーズ はんぺん 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン かぼちゃ きゅうり 長ねぎ	52.6 20.7 18.6 2.3	56.8 22.1 18.4 2.9
水	12 26	ヨーグルト	ご飯 とりの照り焼き 切干し大根の煮物 さつま芋汁 果物	牛乳 ★アップルゼリー	米 砂糖 油 さつま芋 ウエハス	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	切干し大根 人参 小松菜 かぶ かぶ葉 グレープフルーツ 粉寒天 りんごジュース	65.1 24.5 18.7 1.5	68.7 25.0 22.8 1.9
木	13 27	牛乳 果物	バターロール メカジキのパン粉焼き マカロニのドレッシングサラダ キャベツとえのきのスープ	麦茶 ★大学芋	バターロール マヨネズ パン粉 リンゴ油 コーヒー油 砂糖 さつま芋 黒ごま	メカジキ	にんにく きゅうり 人参 キャベツ えのき チンゲン菜	53.1 20.0 21.5 1.9	55.9 20.8 22.4 2.3
金	14 28	オレンジ果汁 菓子	ふりかけご飯 揚げ豚の和風炒め 三色和え 白菜とチンゲン菜のみそ汁 果物	牛乳 ★かき卵 にゅう麺	米 片栗粉 油 そうめん	豚肉 削り節 牛乳 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 干しいたけ コーン (缶) 白菜 チンゲン菜 バナナ 大根 小松菜	58.3 20.9 14.6 1.9	63.6 25.1 17.4 2.4
土	1 15	牛乳 菓子	五目風うどん じゃが芋のそぼろあんかけ やさしいりんご果汁	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん じゃが芋 砂糖 片栗粉	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	しいたけ 長ねぎ 白菜	56.2 18.5 17.5 2.1	60.1 20.2 18.0 2.5
月	3 17	牛乳 果物	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜の磯和え じゃが芋としめじのみそ汁	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 三温糖	鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト	しょうが 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー きざみのり しめじ みかん (缶)	61.0 22.3 21.1 1.3	64.4 23.1 21.3 1.6
火	4 18	乳酸飲料 菓子	ごまみそうどん 筑前煮 果物	牛乳 ★キャラメルお麩ラスク	ゆでうどん 油 砂糖 糸こんにゃく バター お麩	豚肉 鶏肉 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ れんこん しいたけ ごぼう 甘夏みかん	59.1 19.8 17.6 1.6	60.6 22.9 21.5 2.1
水	5 19	ヨーグルト ヨーグルト	ご飯 かわいいのから揚げ野菜あんかけ 小松菜のさっぱり和え 大根と葉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★ポテト磯辺焼き	米 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 バター	カレー 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし 大根 葉ねぎ バナナ きざみのり	54.8 20.7 13.8 2.1	57.0 21.0 14.8 2.7
木	6 20	牛乳 果物	【お楽しみ給食】お楽しみプレート ふりかけごはん ニコニコハンバーグ かぼちゃの甘煮 キャベツのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★きな粉ボーロ	米 パン粉 油 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 豆腐 油揚げ きな粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 夏みかん	64.4 26.7 18.1 1.3	68.6 26.7 18.1 1.3
金	7 21	ぶどう果汁 菓子	マカリンソフトとブルーベリーソフト クオア入りオムレツ ささみとブロッコリーのサラダ 野菜コンソメスープ	麦茶 ★豚肉の 生姜ごはん	食パン マガリン 油 ブルーベリージャム マヨネズ 米 砂糖	ウィンナー 卵 ささみ 豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 ブロッコリー 長ねぎ しょうが 葉ねぎ	54.0 21.3 22.4 2.5	59.5 24.5 23.6 3.3
土	8 22	牛乳 菓子	わかめごはん ほくほくコロッケ アスパラの和え物 白菜と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ヘルシー焼きナゲット	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	豚ひき肉 卵 削り節 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏ひき肉	炊き込みわかめ 人参 玉ねぎ キャベツアスパラガス きゅうり 白菜 もやし グレープフルーツ にんにく	57.6 20.1 17.9 1.2	62.5 25.2 21.8 1.5
土	8 22	牛乳 菓子	鶏塩ラーメン ほうれん草とコーンのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	中華めん ごま油 油 砂糖	鶏肉 なんと 牛乳	人参 干しいたけ もやし にら 白菜 ほうれん草 コーン (缶)	53.8 21.0 19.2 2.7	58.3 23.4 17.0 3.4

4月の給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます

4月は新しい環境に慣れていただき、保育園の給食を喜んでもらえるよう職員一同一生懸命がんばります。今年度もよろしくお願ひ致します。

*旬の食材を取り入れ季節感のある給食、出来上がったものを温かく食べられるよう工夫しながら献立作成調理を行っています。

*すべて当保育園で調理します。衛生面でも常に注意を払い、安全な食材を使い、好ましい状態を保つ様に努めています。

*19日(水)はお楽しみ給食です。



給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)	塩分(g)
3歳未満児	564	20.5	18.0	1.9
3歳以上児	602	22.6	19.3	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。