

令和6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	1 15	牛乳 果物	ご飯 あげどりの甘酢あんかけ 野菜の磯和え じゃが芋と長ねぎのみそ汁	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 卵 牛乳 ヨーグルト	しょうが ブロccoli 人参 もやし きざみのり 長ねぎ みかん (缶)	559 24.1 14.6 1.4	596 27.8 13.9 1.7
火	2 16	乳酸飲料 菓子	タンメン 筑前煮 果物	牛乳 ★キャラメルお麩ラスク	中華麺 ごま油 油 砂糖 バター お麩	豚肉 なたと 鶏肉 牛乳	人参 干しいたけ キャベツ たら もやし 白菜 長ねぎ れんこん しいたけ ごぼう グレープフルーツ	583 19.7 19.5 2.7	597 22.9 24.0 3.4
	3 30	牛乳 果物	塩焼きそば かまぼこ野菜の中華サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ★パン'ディング'	中華麺 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 卵黄	玉ねぎ たら キャベツ 青のり ほうれん草 白菜 チンゲン菜	525 21.6 21.1 2.9	539 22.4 21.5 3.6
水	3	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'ト磯辺焼き	米 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 バター	かわいい 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	513 19.4 11.9 2.0	575 21.0 14.7 2.5
	1 17	ヨーグルト	【お楽しみ給食】お子様ピラフ 鶏のから揚げとキャラクターポテト たこさんウィンナー ほうれん草ともやしのサラダ イタリアンスープ 果物	牛乳 ★フルーツボ'ンチ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 バター パン粉	鶏肉 ウィンナー ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ コーン (缶) しょうが ほうれん草 もやし キャベツ バナナ 粉寒天 パイナップル (缶) みかん (缶)	520 18.4 17.9 2.3	657 24.5 24.2 3.2
木	4 18	牛乳 果物	マ'ガ'リン'ト'とブル'ベ'リー'ヤ'ド' カ'ノ'入'り'ホ'ル'ト' さ'さ'み'と'ブ'ロ'コ'リ'の'サ'ラ'ダ' 野菜コンソメスープ	麦茶 ★豚肉の 生姜ご飯	食パン マ'ガ'リン' 油 ブル'ベ'リー'ヤ'ド' 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 ブ'ロ'コ'リ' 白菜 葉ねぎ 長ねぎ しょうが	534 21.1 23.2 2.6	619 25.0 26.0 3.4
金	5 19	ぶどう果汁 菓子	わかめごはん かぼちゃとじゃが芋のコロコロフライ 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 鶏ひき肉 豆腐	炊き込みわかめ 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ア'サ'カ'ラ'ス' 白菜 もやし きゅうり パ'ナ' にんにく	595 20.1 18.0 1.2	651 25.4 21.9 1.5
土	6 20	牛乳 菓子	五目風うどん じゃが芋のそぼろあんかけ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	うどん じゃが芋 砂糖 片栗粉 ス'テ'ック'パン やさいせんべい	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	しいたけ 長ねぎ 白菜	523 20.9 18.8 2.2	607 24.0 18.2 2.7
月	8 22	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 チンゲン菜と玉ねぎのスープ 果物	牛乳 ★ごま入り ソフトドーナツ	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 粉糖	鶏肉 牛乳 卵	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 バナナ	588 18.3 14.1 2.4	608 18.5 15.6 3.0
火	9 23	牛乳 果物	スパゲティナポリタン かぼちゃのサラダ はんぺんスープ	牛乳 ★フレイトースト	スパゲティ 油 マ'ヨ'ネ'ズ' 食パン 砂糖 粉糖	豚肉 粉チーズ はんぺん 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ビ'ー'マン' かぼちゃ きゅうり コーン (缶) 長ねぎ	490 20.0 17.5 2.3	576 24.2 18.1 3.0
水	10 24	ヨーグルト	ご飯 とりの照り焼き 切干大根の煮物 さつまいも汁 果物	牛乳 ★アップ'ル'セ'ラー	米 砂糖 油 さつまいも ウエハース	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	切干大根 人参 小松菜 かぶ かぶ葉 いよかん 粉寒天 りんごジュース	611 22.1 17.2 1.7	676 24.9 21.5 2.0
木	11 25	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 玉ねぎとえのきのスープ	麦茶 ★インド風サ'サ'キ	バターロール マ'ヨ'ネ'ズ' パン粉 カレー 油 マ'カ'ロ'ニ' 油 ぎょうざの皮 じゃが芋	メカジキ 豚ひき肉	にんにく きゅうり 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜	528 23.2 22.8 2.0	531 23.8 23.2 2.3
金	12 26	オレンジ果汁 菓子	ふりかけごはん 揚げ豚の和風炒め なます 白菜とチンゲン菜のみそ汁 果物	牛乳 ★かき卵 にゅう麺	米 ふりかけ 片栗粉 油 砂糖 そうめん	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ ビ'ー'マン' 大根 干しいたけ 白菜 バナナ チンゲン菜 小松菜	586 19.9 14.5 1.8	640 23.9 17.2 2.3
土	13 27	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	中華麺 ごま油 油 砂糖	鶏肉 なたと 牛乳	人参 干しいたけ もやし たら 白菜 ほうれん草 コーン (缶)	546 21.6 19.5 2.7	585 23.7 17.1 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。

*17日(水)はお楽しみ給食です。



給食の平均値	熱量(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	555	21.0	18.0	2.1
3歳以上児	604	23.8	19.6	2.6

※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。