

令和7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	14 28	乳酸飲料 菓子	ポークカレーライス 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 ソフトクリーム	米 油 ジャが芋 小麦粉 砂糖 すりごま 粉糖	豚肉 牛乳 卵	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 バナナ	60.2 18.2 15.0 2.4	62.5 18.5 16.7 3.0
火	1 15	牛乳 果物	スパゲティナポリタン かぼちゃのサラダ なるとのスープ	牛乳 ★ちんすこう	スパゲティ 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	豚肉 粉チーズ なると 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ きゅうり コーン(缶) チンゲン菜	56.9 20.2 22.2 2.2	58.1 20.8 21.4 2.6
水	2 16	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 ★ホット磯辺焼き	米 片栗粉 油 ごま油 すりごま ジャが芋 バター	むきかきい 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし 大根 葉ねぎ 清見オレンジ きざみのり	50.3 19.5 11.8 2.0	55.8 21.0 14.7 2.5
	3 30	ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かにかまの中華サラダ かきたまコンソメスープ 果物	牛乳 ★ソーゼンまん	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	豚肉 かにかま 卵 牛乳 ウィンナー カニカマと鉄分の多いミルク	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜チューブ コンコバナ ほうれん草 きゅうり 白菜 コーン(缶) 長ねぎ チンゲン菜	53.2 20.1 14.1 2.2	59.1 21.6 16.7 2.9
木	3	牛乳 果物	マカロンとブルーベリー ウィンナー入りオムレツ 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 ご飯	食パン マカロン 油 ブルーベリー ヨーグルト マヨネーズ 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	56.7 23.1 24.5 2.6	62.8 25.7 26.5 3.4
	1 7	牛乳 菓子	【お楽しみ給食：アンパンマンプレート】 お子様ピラフ ポパイオムレツ 春キャベツポテトサラダ コンソメスープ 果物	麦茶 ★チョコバナナクレープ	米 油 ジャが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター 粉糖	鶏肉 魚肉ソーセージ ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ レーズン ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 白菜 バナナ コーン(缶) チンゲン菜 いちご	63.1 23.0 26.6 3.0	62.8 23.1 24.7 3.4
金	4 18	ぶどう果汁 菓子	わかめごはん かぼちゃとジャが芋のロコック 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 ジャが芋 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 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ アスパラ 人参 もやし きゅうり 白菜 バナナ にんにく	60.4 20.8 18.4 1.2	66.3 26.2 22.4 1.5
土	5 19	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 なると 牛乳	人参 もやし にら 白菜 ほうれん草 コーン(缶)	54.4 21.5 19.4 2.7	58.3 23.6 17.1 3.4
月	7 21	牛乳 果物	ご飯 揚げどりの甘酢あんかけ 野菜の磯和え ジャ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 ジャが芋 三温糖	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	しょうが ブロッコリー 人参 もやし きざみのり 長ねぎ みかん(缶)	57.0 25.9 14.9 1.4	59.8 27.8 13.9 1.7
火	8 22	乳酸飲料 菓子	味噌ラーメン 筑前煮 果物	牛乳 ★キャラメルお麩ラスク	中華麺 油 砂糖 バター お麩	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 長ねぎ もやし 小松菜 れんこん しいたけ ごぼう りんご	55.3 20.9 16.0 2.5	56.4 22.2 18.4 3.2
水	9 23	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 ★アップルゼリー	米 砂糖 油 さつまいも りんご	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	61.6 22.7 17.4 1.7	67.6 24.9 21.5 2.0
木	10 24	牛乳 果物	バターロール 白身魚のパン粉焼き 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 ★インド風サモサ	バターロール マヨネーズ パン粉 マカロニ 油 マカロニ 油 ぎょうざの皮 ジャが芋	ホキ 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	50.5 22.3 20.2 2.1	49.6 22.6 19.4 2.4
金	11 25	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 のりたまふりかけ 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 白菜 チンゲン菜 バナナ 小松菜	59.2 20.3 14.9 1.9	63.7 23.8 17.2 2.3
土	12 26	牛乳 菓子	五目風うどん ジャ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 ジャが芋 砂糖 片栗粉 サクサクスティック	鶏肉 かまぼこ 牛乳 油揚げ 豚ひき肉	しいたけ 長ねぎ 白菜	54.0 21.7 19.5 2.2	62.8 25.1 19.1 2.7

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(木)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	565	21.3	17.6	2.1
3歳以上児	607	23.5	18.9	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。