

平成29年 4月献立予定表

平成29年3月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	午前おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	土	和風スパゲティ コンソメスープ		ベーコン かつお節 わかめ のり	スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	お菓子	245
3	月	ごはん ツナと豆腐の卵とじ たくあんサラダ 牛乳		ツナ缶 卵 木綿豆腐 牛乳 かつお節 わかめ	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり キャベツ たくあん	ワカメ おにぎり	551
4	火	雑穀米 肉じゃが 春雨サラダ		合挽肉 きな粉	雑穀米 じゃがいも 砂糖 春雨 コーン 油 薄力粉	人参 玉ねぎ きゅうり いんげん	きなこ クッキー	406
5	水	混ぜごはん かき卵汁 じゃがいものおかか煮		鶏肉 卵 かつお節 ひじき わかめ	白米 砂糖 油 じゃがいも	いんげん 筍 人参 椎茸 ごぼう	ひじき おにぎり	522
6	木	牛肉丼 もぐもぐゴンボー 牛乳		牛肉 じゃこ ハム 牛乳 卵 おから	砂糖 油 白米 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 ごぼう きゅうり	おから スコーン	710
7	金	ごはん 魚の和風マリネ 野菜サラダ		魚 牛乳 卵	白米 砂糖 薄力粉 油 ごま ミックス粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	マドレーヌ	420
8	土	親子丼 野菜の塩昆布和え		鶏肉 卵 かまぼこ 昆布	砂糖 油 白米	玉ねぎ 人参 椎茸 長ねぎ きゅうり キャベツ	お菓子	294
10	月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜の甘酢和え 牛乳	始業式	豚肉 牛乳 ソーセージ	白米 砂糖 ミックス粉 油	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	アメリカン ドッグ	544
11	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の中華和え		魚 油揚げ	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま クリームコーン	人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	513
12	水	ごはん 野菜の旨煮 野菜の磯和え 牛乳		てんぷら 牛乳 チーズ のり	白米 こんにやく 砂糖 白玉粉 バター	いんげん 人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし マーマレード	マーマレード ポンデケーキ	428
13	木	ドライカレー ポテトスープ 入園を祝う会		合挽肉 ベーコン	白米 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 干大根 椎茸	干し大根と 椎茸おにぎり	561
14	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜のごま和え	バナナ	鶏肉 卵	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	にんにく キャベツ もやし	たまご ボーロ	432
15	土	ハヤシライス 野菜の梅サラダ		牛肉	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり うめ	お菓子	399
17	月	じゃこご飯 きのこスープ 干し大根と人参の甘辛煮	お菓子	じゃこ 油揚げ	白米 砂糖 油 バター	人参 さやいんげん 椎茸 玉ねぎ しめじ えのき 干大根	きつね おにぎり	416
18	火	ごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ 牛乳	お菓子	魚 牛乳 大豆 じゃこ	白米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ ごま ごま油	にんにく 人参 きゅうり	大豆の カルシウム炒め	539
19	水	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	お菓子	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 バター 薄力粉	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン えのき	ピザ	525
20	木	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	ほうれん草 ケーキ	牛乳 卵 鶏レバー かまぼこ かつお節	ミックス粉 砂糖 白米 油 ビーフン バター ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	おかか おにぎり	636
21	金	カレー ライス 和風サラダ	レーズン パン	卵 合挽肉 かつお節 牛乳 チーズ	ミックス粉 バター 砂糖 じゃがいも 白米 油 白玉粉	レーズン 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	もちもち チーズパン	671
22	土	ワカメご飯 春雨スープ じゃがいもの金平		かつお節 ベーコン わかめ	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも	人参 白菜 ねぎ 椎茸	お菓子	333
24	月	ごはん 松風焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳	お菓子	鶏挽肉 みそ 卵 じゃこ 牛乳 チーズ のり	白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ	いももち	537
25	火	ごはん 魚のパン粉焼き 納豆和え	お菓子	魚 納豆	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 雑穀米	ほうれん草 キャベツ 人参	雑穀おにぎり	579
26	水	華風丼 野菜のピーナッツ和え 牛乳	ポップ コーン	豚小間 卵 かまぼこ 牛乳	ポップコーン 砂糖 油 白米 ピーナッツ バター	玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 キャベツ もやし しめじ	きのこ おにぎり	566
27	木	麦ごはん のっぺい汁 ひじき炒め	お菓子	かつお節 ひじき のり	白米 麦 片栗粉 さといも こんにやく 砂糖 薄力粉	ごぼう 人参 大根 ピーマン キャベツ	お好み焼き	299
28	金	ごはん タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え		鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	白米 砂糖 油 バター 薄力粉	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	バナナ ケーキ	542

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。

ご入園・進級おめでとうございます♪

4月からランチが始まります。初めてランチを食べるお友だちは、最初のうちは環境が変わって慣れずに食べられなかったり、残したりすることがあると思います。たくさんのお友だちと一緒に食べることで少しずつ慣れていってほしいです。園では栄養管理ソフトを導入し、独自の献立となっています。

お友だちに喜んでもらえるように作っていきますのでよろしくお願いいたします。

エネルギー量について・・・

1～2歳児の1日のエネルギー摂取量は、950kcalとされています。そのうち、昼食+おやつでの摂取量は1日の約50%とされています。

3～5歳児の1日のエネルギー摂取量は、1300kcalとされています。そのうち、昼食+おやつでの摂取量は1日の約43%とされています。

それを基に園では、1～2歳児が約475kcal、3～5歳児が約560kcalという数値を目安とし、1ヵ月の平均がその数値に近づくように献立を立てています。多い日や少ない日があるので、その日のエネルギー量を基に朝・夕のメニューを考えられてみるのもいいかもしれませんね。

また、カルシウムや鉄分はなかなか取りにくい栄養素なので、お家でも気を付けて摂取するようにしてみてくださいね☆

厨房スタッフ紹介

調理師 園村 なな

栄養士 中野 あやみ

栄養士 小川 さとみ

みんなに「おいしい!」と思ってもらえるようなランチを作っていきたいと思っています。