

# 平成 30 年 4 月 献立予定表

平成30年4月2日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	午前のおやつ	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
2	月	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の甘酢和え		ツナ缶 卵 木綿豆腐 スキムミルク きな粉	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり	きなこ クッキー	393
3	火	雑穀米 肉じゃが 拌三絲 牛乳		合挽肉 卵 ハム 牛乳 ひじき	雑穀米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま ごま油 白米 油	人参 玉ねぎ きゅうり	ひじき おにぎり	587
4	水	混ぜごはん すまし汁 じゃがいものおかか煮		鶏肉 かつお節 わかめ	白米 砂糖 油 じゃがいも	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう ほうれん草 えのき	ワカメ おにぎり	471
5	木	牛肉丼 みかんサラダ		牛肉 粉チーズ	砂糖 油 白米 片栗粉 白玉粉 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり マーマレード	マーマレード ポンデケージョ	464
6	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のフレンチ和え 牛乳		魚 スキムミルク 牛乳	白米 マヨネーズ コーン缶 砂糖 油 ミックス粉	キャベツ きゅうり 人参	ちんすこう	550
7	土	親子丼 野菜の塩昆布和え		鶏肉 卵 かまぼこ	砂糖 油 白米	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ きゅうり 塩昆布 キャベツ	お菓子	294
9	月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜とワカメの甘酢和え	<b>始業式</b>	豚肉 油揚げ わかめ	白米 砂糖 ごま	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根	のり巻き おにぎり	474
10	火	自然米 魚の照り焼き マカロニサラダ 牛乳		魚 牛乳 大豆 じゃこ スキムミルク	白米 砂糖 油 マカロニ コーン マヨネーズ	にんにく 人参 きゅうり	大豆の カルシウム炒め	538
11	水	じゃこご飯 春雨スープ じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 じゃこ ベーコン 合挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも バター 薄力粉	人参 いんげん 干椎茸 白菜 小ねぎ パナナ	バナナ ケーキ	584
12	木	ドライカレー <b>入園を祝う会</b> ポテトスープ		合挽肉 ベーコン かつお節	白米 砂糖 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかか おにぎり	563
13	金	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え 牛乳	お菓子	鶏肉 油揚げ 牛乳	白米 薄力粉 油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ もやし	きつね おにぎり	602
14	土	自然米 照り焼きチキン カムカムサラダ		鶏肉 スキムミルク	砂糖 醤油 油 酢	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり	お菓子	420
16	月	雑穀米 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の磯和え	お菓子	鶏肉 牛乳 のり スキムミルク 卵	雑穀米 砂糖 バター こんにゃく ミックス粉	人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし	マドレーヌ	375
17	火	自然米 松風焼き 野菜のおかか和え	お菓子	鶏肉 みそ のり 卵 かつお節	白米 砂糖 雑穀米	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	雑穀 おにぎり	479
18	水	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 牛乳	お菓子	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 じゃがいも 砂糖 油	人参 パセリ きゅうり キャベツ しめじ	きのこ おにぎり	624
19	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のじゃこ和え 牛乳	バナナ	魚 スキムミルク じゃこ 牛乳 卵 おから	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 バター	ほうれん草 人参 キャベツ パナナ	おから スコーン	701
20	金	スパゲティミートソース オニオンスープ	お菓子	合挽肉	スパゲティ 油 バター	キャベツ 人参 玉ねぎ トマトケチャップ	コーン 蒸しパン	189
21	土	ごはん クリームシチュー キャベツとツナのサラダ	お菓子	鶏肉 卵 ツナ缶 スキムミルク 牛乳	白米 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	479
23	月	雑穀米 千草焼き 青菜とコーンのごま和え	お菓子	鶏挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	雑穀米 砂糖 ごま コーン 片栗粉	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ キャベツ ほうれん草	たまごボーロ	399
24	火	ごはん 魚の和風マリネ 野菜スープ 牛乳	ほうれん草 ケーキ	魚 牛乳 卵 スキムミルク	キックス粉 砂糖 白米 薄力粉 油 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき キャベツ 小ねぎ 切干大根 干椎茸 ピーマン	干し大根と 椎茸おにぎり	614
25	水	自然米 のっぺい汁 ひじき炒め	蒸しパン	牛乳 きな粉 ひじき スキムミルク 鶏肉	ミックス粉 砂糖 白米 片栗粉 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ピーマン	ミルクくずもち	406
26	木	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	ポップコーン	鶏レバー かまぼこ 絹豆腐 卵 きな粉	とうもろこし 白米 押麦 砂糖 油 ビーフン ミックス粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	豆腐の ふわふわドーナツ	481
27	金	ごはん タンドリーチキン 野菜の中華和え 牛乳		鶏肉 ヨーグルト 牛乳 かつお節	白米 砂糖 ごま油 ごま バター	トマトケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	おかか おにぎり	564
28	土	カレーライス 大根の和風サラダ		合挽 かつお節	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 カレールー グリーンピース 大根 きゅうり	お菓子	350

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な食材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・ご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ね♪最初は慣れずに食べなかつたり、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なメニューを考えて作ってまいりますのでよろしくをお願いします。

## 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。  
それをもとに園では1~2歳児が約475kcal、3~5歳児が約560kcalを目安とし献立をたてており、1ヶ月の平均が約560kcalとなるように考えています。多い日、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、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 坂口 ふみか ☆調理師 吉本 ゆう ☆調理補助 池亀 さやか

この4名でみんなに「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おりますのでよろしくをお願いします!  
メニューの事など分からない事がありましたら気軽に声をかけてください!!