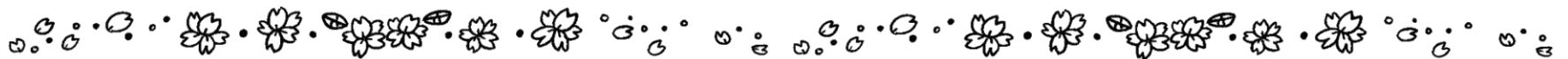


# 令和3年 4月 献立予定表

令和3 3月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	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	木	ごはん 魚のオーロラソース焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え 牛乳	魚 牛乳 塩昆布	白米 マヨネーズ ごま 砂糖 油	ケチャップ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	塩昆布おにぎり	472
2	金	麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏肉 牛乳 卵	白米 麦 片栗粉 油 砂糖 ミックス粉 バター	にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ	パンプキンケーキ	578
3	土	ごはん 酢鶏 ユイミンゴン	鶏肉 卵	白米 片栗粉 油 砂糖 クリームコーン	玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干椎茸 ケチャップ 小ねぎ	お菓子	449
5	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 野菜のいそ和え のっぺい汁	鶏肉 みそ のり 油揚げ じゃこ	白米 ごま 油 砂糖 里芋 こんにやく 片栗粉	しょうが ねぎ キャベツ 人参 もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ 小ねぎ 干椎茸 いんげん	じゃこおにぎり	526
6	火	ごはん タンドリーチキン 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	白米 砂糖 オリーブ油 白玉粉 あんこ ごま 油	ケチャップ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参	ごま団子	549
7	水	雑穀ごはん マーボー豆腐 野菜のナムル 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 みそ 卵 牛乳	白米 雑穀米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 たら しょうが もやし ほうれん草 にんにく パセリ	卵おにぎり	570
8	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き みかんサラダ 牛乳 <b>入園を祝う会</b>	魚 スキムミルク 牛乳	白米 麦 マヨネーズ パン粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 ぶどうジュース	グレープゼリー	467
9	金	ごはん 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ <b>始業式</b>	鶏肉	白米 片栗粉 油 コーン 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク バター マシュマロ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり	コーンフレークパー	474
10	土	クリームスパゲティ コンソメスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 さつま芋	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ パセリ	お菓子	422
12	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根の梅サラダ 牛乳	豚肉 牛乳 プロセスチーズ	白米 砂糖 油 オリーブ油 コーン	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 きゅうり ねり梅 グリーンピース ケチャップ	ケチャップおにぎり	588
13	火	ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンボー	魚 じゃこ ハム 牛乳 スキムミルク	白米 油 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 チョコチップ バター	しょうが ごぼう きゅうり 人参	チョコチップクッキー	426
14	水	雑穀ごはん 炒り豆腐 野菜のじゃこ和え 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 卵 じゃこ 牛乳 油揚げ	白米 雑穀米 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 たら 干椎茸 ほうれん草 キャベツ	きつねおにぎり	537
15	木	麦ごはん 鶏肉のグリーンムニエル ポパイサラダ	鶏肉 青のり かまぼこ 卵	白米 麦 薄力粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	りんごケーキ	527
16	金	ハヤシライス かぼちゃサラダ 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき	白米 油 コーン マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー きゅうり 梅	梅ひじきおにぎり	681
17	土	あんかけうどん 納豆和え	鶏むね肉 かまぼこ 納豆	うどん 油 砂糖 片栗粉	小松菜 干椎茸 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	お菓子	340
19	月	雑穀ごはん 豚肉のみそ炒め 大根の和風サラダ 牛乳	豚肉 みそ かつお節 牛乳 卵 スキムミルク	白米 雑穀米 油 砂糖 マヨネーズ バター 薄力粉	玉ねぎ もやし キャベツ たら にんにく 大根 人参 きゅうり パナナ	バナナケーキ	637
20	火	たけのこごはん 野菜のごま和え かき卵汁	鶏小間 油揚げ 卵 わかめ スキムミルク ヨーグルト	白米 油 砂糖 ごま 薄力粉 バター	たけのこ 人参 インゲン キャベツ もやし 玉ねぎ 小ねぎ	ヨーグルトスコーン	511
21	水	麦ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 牛乳 かつお節	白米 麦 じゃが芋 砂糖 コーン ごま マヨネーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり 高菜漬け	たかなおにぎり	609
22	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜とチーズのサラダ	魚 スキムミルク プロセスチーズ 牛乳 きなこ	白米 クリームコーン マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	パセリ キャベツ 人参 きゅうり	ミルクずもち	425
23	金	ごはん 鶏レバーのみそ煮 カレーピーフン 牛乳	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳 かつお節 枝豆	白米 砂糖 油 ピーフン ごま油	玉ねぎ 人参 たら しょうが キャベツ ピーマン	枝豆おかかおにぎり	551
24	土	豚丼 中華スープ	豚肉 卵	白米 ごま 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく しょうが 小ねぎ たけのこ きくらげ	お菓子	375
26	月	雑穀ごはん 豚肉のマーマレード煮 青菜とコーンのごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 卵	白米 雑穀米 コーン ごま 砂糖 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく マーマレード キャベツ ほうれん草 ココア	アイスボックス クッキー	583
27	火	パン 魚のフライ ポテトサラダ トマトスープ	魚 ハム 卵 ヨーグルト きな粉	パン 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	きゅうり 人参 トマト缶 玉ねぎ えのき パセリ	きなこおにぎり	536
28	水	じゃこごはん 野菜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁	鶏小間 じゃこ 塩昆布 絹ごし豆腐 油揚げ みそ プロセスチーズ スキムミルク 卵	白米 砂糖 油 ミックス粉	人参 インゲン 干椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	キャロットケーキ	427
29	木	<b>&lt;祝&gt;昭和の日</b>					
30	金	ごはん 肉じゃが 野菜のゆかり和え 牛乳	豚肉 牛乳 おから 粉チーズ スキムミルク プロセスチーズ	白米 しらたき じゃが芋 油 砂糖 白玉粉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ゆかり	もちもちチーズパン	579

※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。 ●献立及び食材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ったり、残したりすることもあるかと思いますが、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。園のランチ・おやつは厨房スタッフが考えた献立となっています。

郷土料理やお友だちに喜んでもらえるようなメニューを作っていきますので、よろしくお願いします♪

### エネルギー量について

1～2歳児の1日のエネルギー量は950 kcal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日のエネルギー量は1300 kcal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475 kcal、3～5歳児が約560 kcalを目安とし献立を立てています。その日のメニューによってエネルギー量に差があります。献立表を基に朝夕のメニューを考えてみられるのもいいかもしれません。またカルシウム・鉄は成長期に必要な栄養素ですが、なかなか摂りにくい栄養素です。お家でも気を付けて摂取するようにしてみてください。

### 厨房スタッフ紹介

♡栄養士 岩崎ゆりか、花田あやこ（4月退職）、中村ゆり      ♡調理師 園村なな      ♡池亀さやか  
おいしいランチを作っていきたいと思っています。メニューのことでわからないことがありましたら、気軽に声をかけてくださいね☆