令和4年 4月 献立予定表

令和4年3月30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	金	ごはん　鶏肉のごまみそやき もやしとじゃこのナムル	鶏肉　味噌　ちりめんじゃこ　のり	白米　砂糖　ごま	もやし　小松菜　人参　しょうが にんにく	のり巻き おにぎり	460
2	土	豚丼　味噌汁	豚肉　味噌　絹ごし豆腐 わかめ	白米　砂糖　ごま	人参　玉ねぎ　にんにく　長ねぎ 小ねぎ	お菓子	437
4	月	雑穀ごはん　じゃこ豆サラダ 豚肉と野菜の華風炒め	豚肉　大豆　ちりめんじゃこ 卵	白米　雑穀　春雨　砂糖　ごま油 薄力粉　バター　コーンフレーク	人参　キャベツ　さやいんげん 干椎茸　きゅうり	シリアル クッキー	485
5	火	麦ごはん　肉じゃが 野菜の甘酢和え	豚肉　ツナ	白米　押麦　じゃがいも　砂糖 しらたき　マヨネーズ	人参　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり いんげん	ツナマヨ おにぎり	512
6	水	ひじきご飯　味噌汁 野菜のごま和え	鶏肉　味噌　絹ごし豆腐 とろけるチーズ　牛乳　ひじき	白米　油　砂糖　ごま　ミックス粉 コーン	人参　玉ねぎ　こねぎ　かぼちゃ キャベツ　もやし	チーズ蒸しパン	489
7	木	ごはん　魚のオーロラソース キャベツとツナのサラダ　牛乳	魚　ツナ　牛乳　ベーコン　卵	白米　マヨネーズ	キャベツ　きゅうり　人参 ケチャップ　パセリ	たまごとベーコン のおにぎり	569
8	金	ごはん　チキンカツ ポパイサラダ　牛乳	鶏ささみ　かまぼこ　牛乳 ちりめんじゃこ　卵　おから	白米　薄力粉　パン粉　油　砂糖 マヨネーズ　バター　チョコレート ココア	キャベツ　人参　ほうれん草 ケチャップ	おから ブラウニー	564
9	土	きのこの和風スパゲティ コンソメスープ	ベーコン　かつお節　ウインナー	スパゲッティ麺　バター	しめじ　玉ねぎ　ほうれん草 にんにく　小ねぎ　レタス　人参	お菓子	369
11	月	ごはん　豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ　牛乳 **始業式**	豚肉　牛乳　卵	白米　コーン　ごま　薄力粉 砂糖　バター　マヨネーズ イチゴジャム	マーマレード　玉ねぎ　人参 ピーマン　ブロッコリー　きゅうり キャベツ	イチゴジャム クッキー	690
12	火	雑穀ごはん　魚の竜田揚げ カムカムサラダ	魚　かつお節	白米　雑穀　片栗粉　油　砂糖 ごま油　ごま	しょうが　ごぼう　きゅうり　人参　枝豆	枝豆おかか おにぎり	487
13	水	ごはん　じゃがいものそぼろ煮 五目卵焼き	卵　木綿豆腐　鶏挽肉　ひじき	白米　砂糖　じゃがいも　油 バター　片栗粉　コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ　人参　たけのこ　干椎茸	コーンフレーク バー	482
14	木	麦ごはん　すき焼き風煮 野菜のおかか和え	牛肉　木綿豆腐　かつお節	白米　押麦　春雨　砂糖	玉ねぎ　白菜　人参　長ねぎ キャベツ　もやし　小松菜	青菜おにぎり	595
15	金	ごはん　鶏レバーのみそ煮 炒めビーフン　牛乳	鶏レバー　味噌　かまぼこ　牛乳	白米　砂糖　油　ビーフン麺 麩　バター	玉ねぎ　人参　ピーマン キャベツ	麩のラスク	527
16	土	ハヤシライス 野菜とチーズのサラダ	牛肉　ダイスチーズ	白米　油	玉ねぎ　人参　トマトピューレ グリンピース　キャベツ　きゅうり	お菓子	522
18	月	ごはん　鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布和え	鶏肉　卵　牛乳　ダイスチーズ 粉チーズ　塩昆布	白米　薄力粉　油　片栗粉　砂糖 バター	にんにく　しょうが　きゅうり キャベツ　人参	ブルーベリー チーズケーキ	544
19	火	ごはん　タンドリーチキン シーザーサラダ	鶏肉　ヨーグルト　スキムミルク 粉チーズ　ベーコン	白米　オリーブオイル　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　にんにく ケチャップ　しめじ　えのき 干椎茸	きのこおにぎり	497
20	水	ビビンバ丼 わかめスープ　バナナ	豚ひき肉　スキムミルク　卵 わかめ	ごま油　砂糖　ごま　白米 薄力粉　バター　ごま	にんにく　もやし　ほうれん草 人参　玉ねぎ　バナナ	ごまクッキー	468
21	木	雑穀ごはん　照り焼きチキン 野菜の中華和え	鶏肉　かつお節　わかめ	白米　雑穀　砂糖　ごま油　ごま	にんにく　人参　きゅうり　キャベツ	わかめおにぎり	462
22	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　卵	白米　マヨネーズ　砂糖 ミックス粉　クリームコーン オリーブオイル	キャベツ　きゅうり　人参 かぼちゃ	カボチャ ケーキ	517
23	土	**おみしり会**					
25	月	麦ごはん　豚肉の味噌炒め 青菜とコーンのごま和え	豚肉　味噌	白米　押麦　コーン　ごま　砂糖 ミックス粉　油	にんにく　にら　キャベツ　玉ねぎ もやし　ほうれん草　人参	ちんすこう	554
26	火	雑穀ごはん　魚の磯部揚げ かぼちゃサラダ	魚　ヨーグルト　サクラエビ 塩昆布	白米　雑穀米　砂糖　薄力粉 油　コーン　マヨネーズ	人参　かぼちゃ　ブロッコリー きゅうり	さくらえびと 昆布のおにぎり	489
27	水	じゃこご飯　味噌汁 ツナとごぼうのごまサラダ	鶏肉　ちりめんじゃこ　味噌 ツナ　牛乳　スキムミルク　卵	白米　砂糖　油　マヨネーズ ごま　ミックス粉　バター チョコレート	人参　いんげん　干椎茸　玉ねぎ 小ねぎ　しめじ　えのき　ごぼう きゅうり	チョコチップ スコーン	624
28	木	チキンカレーライス みかんサラダ　牛乳	鶏肉　牛乳　油揚げ	白米　コーン　じゃがいも　砂糖 ごま	玉ねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　きゅうり　みかん缶	きつねおにぎり	584
29	金	**昭和の日**					
30	土	ミートソーススパゲティ 野菜のごまマヨネーズ和え	合挽肉	スパゲティ麺　油　マヨネーズ ごま	人参　玉ねぎ　ケチャップ ピーマン　トマトピューレ　キャベツ きゅうり	お菓子	431

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります　　●献立及び材料は変更する場合もあります。

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。慣れるまでは、食べなかったり、残してしまうこともあると思います。たくさんのお友だちと一緒に食べることで少しづつ慣れ楽しいランチの時間になってほしいです。園のランチは厨房スタッフが考えた献立になっています。ランチの時間が楽しみになるような献立作りを心掛けていきたいと思います。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日の摂取エネルギー量は950kcal、3～5歳児の1日の摂取エネルギー量は1300kcalとされています。摂取エネルギーの1日の配分として、昼食＋おやつで1～2歳児であれば50％、3～5歳児では43％を摂取することが目安とされています。

それをもとに、日によって差はありますが、園では1～2歳児を約475kcal、3～5歳児が約560kcalを目安に献立を立てています。

なお、献立予定表に記載しています、エネルギー量は3～5歳児向けです。1～2歳児向けには量で調整しています。園で提供する食事で約半分の栄養素をとれるように考えていますが、カルシウムや鉄は不足しがちです。ご家庭でも意識的に摂取するようにしてみてくださいね。

厨房スタッフ紹介

☆栄養士　中村ゆり　☆調理師　園村なな　☆池亀さやか　☆工藤ゆうま

おいしいランチを作っていきたいと思います。ご不明点等ありましたら、気軽に声をかけてくださいね♪