

令和6年 4月 献立予定表

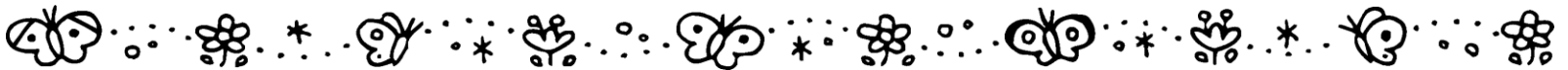
令和6年4月1日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

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	月	ごはん チキンカツ みかんサラダ 牛乳	鶏ささみ 牛乳 卵	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ミックス粉	トマトケチャップ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 かぼちゃ	パンプキン ケーキ	560
2	火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	魚 牛乳 じゃこ	白米 押麦 コーン ごま マヨネーズ ごま油	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ	ごまじゃこ おにぎり	502
3	水	華風丼 野菜と蒸し鶏のサラダ	豚小間肉 卵 かまぼこ 鶏むね	白米 砂糖 油 ごま油 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり にんにく	ココアクッキー	533
4	木	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 かつお節	白米 砂糖 油 ビーフン ごま油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 枝豆	枝豆おかか おにぎり	537
5	金	雑穀ごはん 豚肉のマーマレード煮 ごぼうのごまヨサラダ	豚小間肉 ツナ 牛乳 スキムミルク チーズ	白米 雑穀米 コーン ごま マヨネーズ ミックス粉 砂糖	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう きゅうり トマトケチャップ	ピザ蒸しパン	554
6	土	肉うどん ブロッコリーとじゃこの和え物	牛小間肉 じゃこ	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ネギ ブロッコリー キャベツ きゅうり	おかし	308
8	月	雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え 牛乳 入園を祝う会	鶏もも肉 かつお節 牛乳 卵	白米 雑穀米 薄力粉 片栗粉 油 ミックス粉 砂糖 バター	にんにく 人参 キャベツ もやし	マドレーヌ	599
9	火	豚丼 人参サラダ 始業式	豚小間肉 ツナ	白米 コーン 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜	青菜おにぎり	507
10	水	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル	木綿豆腐 合挽肉 味噌 卵	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 薄力粉 バター コーンフレーク	玉ねぎ 人参 たら しょうが もやし ほうれん草	シリアル クッキー	547
11	木	ごはん スパニッシュオムレツ ドレッシングサラダ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ スキムミルク 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 コーン オリーブ油	人参 ほうれん草 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	ゆかりおにぎり	590
12	金	麦ごはん 魚の磯辺揚げ キャベツのごまマヨネーズ	魚 青のり	白米 押麦 薄力粉 油 ごま マヨネーズ 砂糖 淡雪麩 バター	キャベツ きゅうり 人参	麩のラスク	477
13	土	きのこスパゲティ ポテトスープ	ベーコン 刻みのり	スパゲティ 油 じゃがいも	しめじ しいたけ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	204
15	月	雑穀ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え	牛小間肉 木綿豆腐 チーズ	白米 雑穀米 春雨 砂糖 ミックス粉	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	コーン蒸しパン	566
16	火	ごはん 魚のパン粉焼き シーザーサラダ 牛乳	魚 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 かつお節	白米 マヨネーズ パン粉 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	おかかおにぎり	553
17	水	じゃこご飯 野菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	鶏もも肉 じゃこ 絹豆腐 塩昆布 味噌 わかめ 卵 牛乳	白米 砂糖 油 薄力粉 バター	人参 いんげん 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ	焼きドーナツ	423
18	木	麦ごはん 肉じゃが 野菜のゆかり和え	豚小間肉 鮭	白米 押麦 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく ごま	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 小松菜	鮭おにぎり	486
19	金	ごはん 鶏肉のソテー ポパイサラダ 牛乳	鶏もも肉 かまぼこ じゃこ 牛乳 スキムミルク おから	白米 薄力粉 バター マヨネーズ 砂糖 ごま	レモン果汁 にんにく キャベツ 人参 ほうれん草	おから ごまスコーン	626
20	土	ハヤシライス 大根の和風サラダ	牛小間肉 かつお節	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース 大根 きゅうり	おかし	486
22	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の磯和え	鶏小間肉 刻みのり	白米 押麦 こんにゃく 砂糖 コーンフレーク バター マッシュマロ	ごぼう れんこん 人参 キャベツ もやし	コーンフレーク バー	458
23	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の梅おかか和え	豚小間肉 かつお節	白米 砂糖 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし グリーンピース トマトケチャップ	ケチャップ おにぎり	529
24	水	たけのこごはん 野菜の味噌ネーズ和え すまし汁	油揚げ 鶏小間肉 味噌 絹豆腐 卵 牛乳	白米 油 砂糖 ごま マヨネーズ バター 薄力粉	たけのこ 人参 いんげん ブロッコリー きゅうり ほうれん草 えのき りんご	アップル ケーキ	480
25	木	ごはん 魚のオーロラソース 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳 焼きのり	白米 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参	海苔巻き おにぎり	586
26	金	雑穀ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	白米 雑穀米 コーン マヨネーズ 砂糖 ミックス粉	トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参	蒸しパン	527
27	土	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	合挽肉 ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 トマトケチャップ ピーマン トマトピューレ キャベツ	おかし	348
29	月	(祝)昭和の日					
30	火	ごはん のっぺい汁 野菜のじゃこ和え	鶏小間肉 じゃこ 卵 牛乳	白米 里芋 こんにゃく 片栗粉 砂糖 薄力粉 バター	ごぼう 大根 人参 干しいたけ 小ねぎ ほうれん草 キャベツ いちごジャム	いちごジャム クッキー	561

※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。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ず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っています。よろしくお祈りします。

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 中村みき ☆調理師 園村なな・工藤ゆうま ☆調理補助 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。ご不明点等ありましたら、気軽に声をかけてくださいね♪