

平成31年4月 献立表予定表

平成31年度3月28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	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 きな粉	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	きなこ クッキー	394
2	火	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま和え 牛乳		鶏肉 牛乳 かつお節	白米 薄力粉 油 ごま 砂糖	にんにく しょうが キャベツ もやし 人参	おかか おにぎり	629
3	水	じゃこご飯 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 じゃこ わかめ 合挽肉 かつお節	白米 砂糖 油 じゃがいも	人参 なた豆 干椎茸 ほうれん草 えのき	ワカメ おにぎり	483
4	木	牛肉丼 野菜の磯和え		牛肉 卵 のり	砂糖 油 白米 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 キャベツ もやし マーメレード	マーメレード スコーン	595
5	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 牛乳 油揚げ	白米 マヨネーズ コーン缶 砂糖 油 ごま	キャベツ きゅうり 人参	きつね おにぎり	578
6	土	ハヤシライス みかんサラダ		牛肉	白米 油 砂糖 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 ビューレ きゅうり グリーンピース キャベツみかん缶	お菓子	392
8	月	ごはん 豚肉のマーメレード煮 野菜とワカメの甘酢和え		豚肉 のり わかめ	白米 砂糖 ごま	マーメレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根	のり巻き おにぎり	475
9	火	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳 始業式		鶏肉 牛乳 大豆 じゃこ	白米 砂糖 マカロニ コーン缶 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	607
10	水	混ぜごはん 春雨スープ じゃがいものおかか煮		鶏肉 ベーコン かつお節 卵	白米 砂糖 油 春雨 ごま油 じゃがいも バター 薄力粉	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 白菜 こねぎ パナナ	バナナ ケーキ	572
11	木	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 牛乳		ベーコン 卵 とろけるチーズ	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	625
12	金	ドライカレー 入園を祝う会 ポテトスープ		合挽肉 ベーコン	白米 砂糖 カレールウ 油 じゃがいも ミックス粉	玉ねぎ 人参 ピーマン	ちんすこう	508
13	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 長ネギ きゅうり 塩昆布 キャベツ	お菓子	295
15	月	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のおかか和え	お菓子	鶏肉 かつお節 卵	白米 砂糖 バター こんにやく 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	386
16	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のマヨネーズ和え	お菓子	鶏肉 みそ 卵 木綿豆腐	白米 砂糖 パン粉 ごま マヨネーズ 雑穀	玉ねぎ こねぎ 大根 きゅうり 人参	雑穀 おにぎり	730
17	水	麦ごはん 肉じゃが 拌三絲 牛乳	お菓子	合挽肉 錦糸卵 ハム 牛乳 油揚げ ひじき	白米 麦 じゃがいも 砂糖 春雨ごま ごま油	人参 玉ねぎ きゅうり なた豆	ひじきと 油揚げのおにぎり	625
18	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 じゃこ 卵 おから 牛乳	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 バター	ほうれんそう パナナ 人参 キャベツ	おから スコーン	701
19	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 コーン缶 油 ミックス粉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ビューレ ケチャップ	コーン 蒸しパン	274
20	土	ごはん クリームシチュー キャベツとツナのサラダ		鶏肉 ツナ缶	白米 油 シチュールウ 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	434
22	月	麦ごはん 千草焼き 牛乳 青菜とコーンのごま和え	お菓子	鶏肉 卵 牛乳	白米 麦 砂糖 ごま コーン缶 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 なた豆 きくらげ キャベツ ほうれん草	シリアル クッキー	442
23	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	キャロット ケーキ	卵 鶏レバー かまぼこ バター	ミックス粉 砂糖 白米 油 ビーフン ごま	人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 切干し大根 干椎茸	干し大根と 椎茸おにぎり	569
24	水	ごはん のっぺい汁 ひじき炒め	蒸しパン	鶏肉 牛乳 ひじき	ミックス粉 砂糖 白米 片栗粉 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 大根 ピーマン	ミルク くずもち	406
25	木	ごはん 魚の和風マリネ 野菜スープ	ポップコーン	魚 絹豆腐 卵 きな粉	コーン 白米 砂糖 薄力粉 油 ミックス粉	人参 玉ねぎ ピーマン えのき キャベツ こねぎ	豆腐のふわふわ ドーナツ	451
26	金	ごはん タンドリーチキン 野菜の中華和え 牛乳	お菓子	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	白米 砂糖 ごま油 ごま	ケチャップ 人参 小松菜 きゅうり キャベツ	青菜 おにぎり	560
27	土	カレーライス 大根の和風サラダ		合挽肉 かつお節	じゃがいも 白米 油 砂糖 カレールウ	玉ねぎ 人参 大根 グリーンピースきゅうり	お菓子	355
29	月	(祝) 昭和の日						
30	火	(祝) 国民の休日						

※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ていってほしいです。園では栄養計算ソフトを導入し、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お祈りいたします♪



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日のエネルギー量は1,300Kcal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を目安とし献立を立てています。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。またカルシウム、鉄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♪

厨房スタッフ紹介

☆栄養士 坂口 ふみか ☆栄養士 岩崎 ゆりか ☆調理師 園村 なな ☆調理師 吉本 ゆう ☆調理補助 池亀 さやか
この5名でみんなに「おいしかった！！」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お祈りいたします♪
メニューのことなど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☆