

令和2年 4月 献立予定表

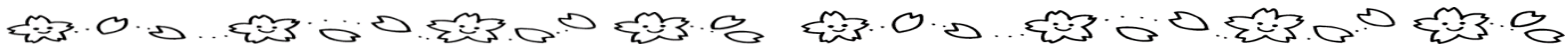
令和2年3月23日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

| 日 曜 | 昼食 | 午朝おやつ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | 午後おやつ | エネルギー |
|-----|--------------------------------|-------------|---------------------------|---------------------------------|--|-----------------|-------|
| 1 水 | ごはん 鶏肉のから揚げ 大根の和風サラダ | | 鶏肉 かつお節 クリアガー | 白米 薄力粉 油 砂糖 | にんにく しょうが みかん 大根 人参 きゅうり | フルーツ ゼリー | 666 |
| 2 木 | ごはん 魚のオーロラソース 野菜のサラダ 牛乳 | | 魚 牛乳 チーズ スキムミルク | 白米 ごま 砂糖 油 マヨネーズ ミックス粉 | 人参 きゅうり キャベツ ケチャップ | ピザ蒸しパン | 602 |
| 3 金 | きのこクリームスパゲティ 野菜のごま和え | | ベーコン 牛乳 スキムミルク ツナ | スパゲティ 白米 砂糖 ごま バター マヨネーズ | キャベツ もやし 人参 玉ねぎ しめ じ | ツナマヨ おにぎり | 636 |
| 4 土 | ごはん 豚肉のみそ炒め ワカメのすまし汁 | | 豚肉 みそ わかめ | 白米 油 砂糖 マヨネーズ | もやし キャベツ にら 人参 にんにく 玉ねぎ | お菓子 | 373 |
| 6 月 | 牛肉丼 みかんサラダ 牛乳 | | 牛肉 牛乳 | 白米 砂糖 しらたき 薄力粉 バター | 玉ねぎ 人参 ながねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり みかん | ココア クッキー | 570 |
| 7 火 | 雑穀ごはん 照り焼きチキン ポパイサラダ | | 鶏肉 かまぼこ じゃこ | 白米 雑穀 砂糖 マヨネーズ 油 ごま | 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく 大葉 | じゃこと大葉 のおにぎり | 592 |
| 8 水 | ごはん 肉じゃが 野菜の塩昆布和え | 入園を祝う会 | 合挽肉 牛乳 卵 塩昆布 | 白米 じゃがいも ミックス粉 | 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 塩昆布 なた豆 | キャラット ケーキ | 402 |
| 9 木 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 始業式 | お菓子 | 魚 スキムミルク かつお節 卵 牛乳 | 白米 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 バター コーン | キャベツ 人参 もやし パセリ | マドレーヌ | 577 |
| # 金 | ごはん 豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ | お菓子 | 豚肉 かつお節 わかめ 鮭 | 白米 コーン ごま マヨネーズ 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン マーマレード ブロッコリー キャベツ きゅうり | 鮭とワカメ のおにぎり | 600 |
| # 土 | ハヤシライス 納豆和え | | 牛肉 納豆 | 白米 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ほうれん草 キャベツ グリーンピース | お菓子 | 420 |
| # 月 | ごはん タンドリーチキン 野菜の中華和え | お菓子 | 鶏肉 ヨーグルト | 白米 砂糖 ごま ごま油 | 人参 キャベツ きゅうり ケチャップ しめじ | きのこ おにぎり | 515 |
| # 火 | ごはん 麻婆豆腐 青菜とコーンのごま和え | お菓子 | 豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ 卵 | 白米 片栗粉 油 砂糖 コーン ごま バター | 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ にら | ココロチーズ ケーキ | 427 |
| # 水 | ごはん スペニッシュオムレツ 野菜のフレンチ和え 牛乳 | お菓子 | ベーコン チーズ 牛乳 卵 | 白米 じゃがいも 砂糖 油 ミックス粉 チョコレート | 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ パセリ | チョコチップ クッキー | 587 |
| # 木 | ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜の梅サラダ | バナナ | 魚 鶏挽肉 | 白米 薄力粉 油 砂糖 | 人参 大根 きゅうり 梅 あおのり バナナ | そぼろ おにぎり | 481 |
| # 金 | 豚丼(麦ごはん) 野菜の甘酢和え 牛乳 | きな粉 蒸しパン | 豚肉 牛乳 きなこ | 白米 麦 砂糖 ミックス粉 麩 バター | 人参 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ | 麩ラスク | 682 |
| # 土 | ごはん 鶏の甘酢あん炒め 野菜スープ | | 鶏肉 | 白米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 ピーマン ケチャップ キャベツ | お菓子 | 400 |
| # 月 | ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳 | ココア 蒸しパン | 鶏レバー かまぼこ 牛乳 卵 | 白米 ビーフン 砂糖 ミックス粉 バター 薄力粉 | 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 | ほうれん草 ケーキ | 621 |
| # 火 | コールスローサラダ トマトスー プ | お菓子 | 鶏肉 かつお節 | パン 薄力粉 パン粉 コーン マヨネーズ 砂糖 白米 油 | 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ えのき パセリ 小松菜 きゅうり | 青菜おにぎり | 568 |
| # 水 | じゃこごはん みそ汁 オレンジ | カボチャ ケーキ | 鶏肉 じゃこ わかめ みそ 油揚げ かつお節 | 白米 薄力粉 砂糖 ミックス粉 バター | 人参 なた豆 椎茸 玉ねぎ オレンジ キャベツ あおのり | お好み焼き | 477 |
| # 木 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 拌三絲 | | 豚肉 錦糸卵 ハム のり | 白米 砂糖 春雨 ごま ごま油 | 人参 玉ねぎ きゅうり | のり巻き おにぎり | 563 |
| # 金 | カレーライス ごまみそブロッコリー | | 鶏肉 牛乳 みそ チーズ スキムミルク | 白米 じゃがいも マヨネーズ 白玉粉 砂糖 ごま | 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベ | もちもち チーズパン | 626 |
| # 土 | 焼きうどん 野菜とワカメの甘酢和え | | 豚肉 わかめ | うどん 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ キャベツ あおの り | お菓子 | 324 |
| # 月 | ごはん マカロニサラダ 鶏肉のオニオントマト煮 | | 鶏肉 牛乳 | 白米 マカロニ コーン マヨネーズ 砂糖 | 玉ねぎ しめじ グリーンピース トマト きゅうり 人参 | ゆかり おにぎり | 708 |
| # 火 | ひじきごはん 中華スープ 野菜のじゃこ和え | | 鶏肉 じゃこ 卵 ひじき ヨーグルト 牛乳 | 白米 油 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 バター | 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ きくらげ 玉ねぎ | ヨーグルト スコーン | 501 |
| # 水 | (祝)昭和の日 | | | | | | |
| # 木 | 華風丼 牛乳 キャベツとツナのサラダ | | 豚肉 卵 かまぼこ ツナ 牛乳 | 白米 マヨネーズ 砂糖 バター 薄力粉 | 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ きゅうり バナナ 白菜 | バナナ ケーキ | 639 |

※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。

●献立およ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願いいたします♪

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 岩崎ゆりか、花田あやこ、中村ゆり ☆調理師 園村なな ☆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りたいと思いますのでよろしくお願いいたします♪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☆