



4月献立表

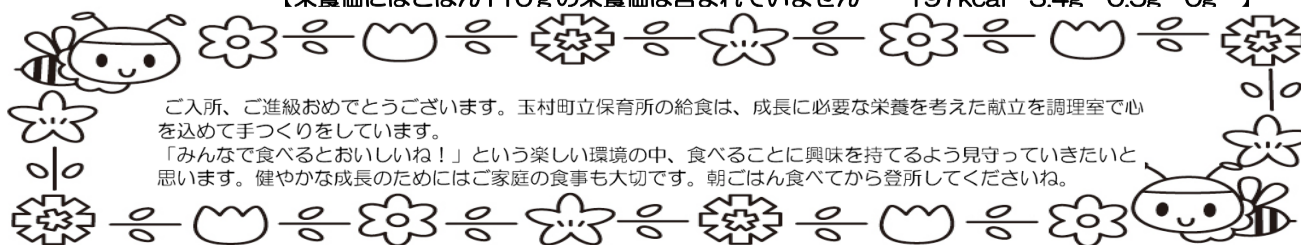


玉村町立第2保育所

日付	献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価					
	日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちようしをとのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1日1食(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
1	水	保育・午睡開始	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 清見オレンジ マカロニサラダ キャベツと油揚げとたまねぎのみそ汁	牛乳 ★おさつスティック	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ まこんぶ 清見オレンジ	精白米 マカロニ さつまいも サラダ油	569 447	20.8 18.8	22.9 23.7	2.0 2.4
2	木		牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 栄養きんぴら 豆腐とほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 さけ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん ほうれん草 まこんぶ グレープフルーツ	精白米 しらたき サラダ油 上白糖 ごま油 ビスケット	458 312	22.6 21.2	14.1 12.7	1.5 1.6
3	金		ヨーグルト	ごはん	肉じゃが オレンジ 豆腐となめこのみそ汁 はくさいとほうれん草と にんじんのお浸し	牛乳 カルシウムせんべい	ヨーグルト 豚肉 グリーンピース かつお節 豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 はくさい なめこ まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 カルシウムせんべい	467 348	18.0 15.9	8.3 10.0	2.1 2.5
4	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
6	月	入所式	牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 ふりかけ 甘夏みかん チンゲンサイとくずし豆腐の スープ	麦茶 ★ごまおにぎり	牛乳 ウィンナー 卵 油揚げ 豆腐	たまねぎ ピーマン しいたけ にんじん コーン 切干しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく なつみかん 焼きのり	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 ごま	506 370	16.7 14.1	15.5 14.2	1.3 1.2
7	火		牛乳	ごはん	県産豚肉のハンバーグ さつまいもの甘煮 あおのりポテト コンソメスープ グレープフルーツ	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳 豚ひき肉 卵 乳酸菌飲料	たまねぎ あおのり にんじん こまつな グレープフルーツ	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 さつまいも じゃがいも せんべい	558 430	16.5 13.4	12.0 9.5	1.0 1.1
8	水		りんごジュース	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 小松菜ともやしのおかか和え わかめスープ パナナ	牛乳 クッキー	鶏肉 削り節 牛乳	りんごジュース しょうが こまつな もやし にんじん わかめ 根深ねぎ パナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま クッキー	463 343	17.9 19.0	12.7 15.3	1.2 1.6
9	木	連絡用メール配信	牛乳	ごはん	ポークカレー ウィンナーソテー 福神漬(以上児のみ) 大根サラダ オレンジ 麦茶	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ 卵	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 だいこん きゅうり オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 食パン	610 509	22.3 20.9	23.2 23.8	3.0 4.1
10	金		牛乳	ごはん	かじきの煮つけ 納豆和え たまねぎと油揚げのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 バームクーヘン	牛乳 かじき 挽きわり納豆 油揚げ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ まこんぶ なつみかん	精白米 上白糖 バームクーヘン	471 322	23.2 21.8	15.9 14.8	2.0 2.5
11	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
13	月		ヨーグルト	ごはん	ミートコロケ キャベツときゅうりのサラダ だいこんと豆腐のみそ汁 甘夏みかん	牛乳 せんべい	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん まこんぶ なつみかん	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 パン粉 せんべい	563 466	20.6 18.8	15.0 18.6	2.1 2.4
14	火	巡回相談	牛乳	ごはん	親子煮 小松菜の磯和え もやしとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	麦茶 ★焼きそば	牛乳 鶏肉 なると 凍り豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ こまつな キャベツ 焼きのり まこんぶ わかめ もやし 根深ねぎ ピーマン あおのり グレープフルーツ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま 蒸し中華めん	463 313	21.0 18.9	12.9 10.8	2.0 2.6
15	水		牛乳	さくらごはん	豚肉の塩麹炒め ひじきの煮物 ほうれん草とえのきのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 豚肉 油揚げ グリーンピース だいず	たまねぎ しょうが ひじき にんじん ほうれん草 えのきたけ まこんぶ 清見オレンジ いちごジャム	精白米 塩こうじ ごま油 サラダ油 上白糖 食パン マーガリン	556 466	21.8 20.3	21.3 21.8	2.1 2.2
16	木		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 チンゲンサイとハムの中華和え はくさいとエリンギのスープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく チンゲンサイ もやし はくさい エリンギ パナナ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ビスケット	506 373	19.3 16.9	20.3 20.1	1.3 1.4
17	金		牛乳	ごはん	筑前煮 野菜わかめサラダ なめことこねぎのみそ汁 オレンジ	麦茶 ★たぬきうどん	牛乳 鶏肉 グリーンピース ハム 豆腐 なると	だいこん にんじん だけのこ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ わかめ まこんぶ なめこ こねぎ オレンジ ほうれん草 焼きのり	精白米 さといも こんにゃく サラダ油 上白糖 三温糖 うどん 揚げ玉	457 308	20.1 18.2	8.4 5.3	2.9 3.6
18	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
20	月	身体測定(以)	牛乳	にんじんライス	チキンとマッシュルームの シチュー ウィンナーソテー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 ★チーズとコーンの蒸しケーキ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ハム プロセスチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ コーン コーングリム	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 蒸しパンミックス	582 492	21.8 20.3	20.4 20.8	2.6 2.9
21	火	身体測定(未)	牛乳	ごはん	県産豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ だいこんとえのきのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 ★マカロニあべかわ風	牛乳 豚肉 ハム きな粉	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ まこんぶ 清見オレンジ	精白米 サラダ油 スパゲティ 三温糖	524 396	21.6 20.1	20.4 20.5	1.4 1.7
22	水	誕生会	牛乳	ツナケチャップライス	鶏のから揚げ 春雨和え 甘夏みかん 豆乳とコーンのポタージュ	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 ツナ 鶏肉 ハム 卵	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース しょうが にんにく きゅうり 甘夏みかん	精白米 サラダ油 バター 片栗粉 薄力粉 はるさめ 上白糖 ごま油	568 628	23.6 25.1	18.7 18.9	1.9 2.1
23	木		牛乳	ごはん	まんまるしゅうまい パナナ ほうれん草とにんじんの なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁	コーン フレーク・牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐	たまねぎ しいたけ ひじき コーン しょうが ほうれん草 にんじん えのきたけ 味付け わかめ まこんぶ パナナ	精白米 ごま ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 コーンフレーク	521 388	19.6 17.9	15.0 14.0	2.5 3.1
24	金	避難消火訓練	乳酸菌飲料	ごはん	ささみの香味フライ 小松菜とにんじんのごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 クッキー	乳酸菌飲料 鶏ささ身 油揚げ 牛乳	あおのり こまつな にんじん だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 ねりごま クッキー	508 386	20.3 21.6	13.8 16.5	1.2 1.4
25	土				パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
27	月		牛乳	わかめごはん	炒り豆腐 ポテトサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ	にんじん 根深ねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり コーン ほうれん草 まこんぶ パナナ わかめ	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも せんべい	543 450	21.1 19.3	21.1 21.3	1.8 1.8
28	火		牛乳	ごはん	チキン南蛮タルタル チンゲン菜のおかか和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 スティックパン	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	しょうが レモン果汁 たまねぎ パセリ チンゲンサイ キャベツ にんじん まこんぶ なつみかん	精白米 薄力粉 サラダ油 スティックパン	533 399	24.9 23.9	16.3 15.1	2.0 2.5
29	水				昭和の日								
30	木		りんごジュース	ごはん	中華煮 きゅうりの中華和え ジュリアンスープ グレープフルーツ	牛乳 ★シューストリングポテト	豚肉 ハム 牛乳	りんごジュース キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ヤングコーン チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり セロリ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま マカロニ シューストリングポテト	520 414	15.6 16.2	17.6 21.4	1.3 1.5

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 477kcal (給与栄養目標量 463kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 382kcal (給与栄養目標量 574kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



ご入所、ご進級おめでとうございます。玉村町立保育所の給食は、成長に必要な栄養を考えた献立を調理室で心を込めて手づくりをしています。
「みんなでおくとおいしいね!」という楽しい環境の中、食べることに興味を持てるよう見守っていきたく思います。健やかな成長のためにはご家庭の食事も大切です。朝ごはん食べてから登所してくださいね。