



4月の献立表



令和6年度

五村町立第1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)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとになるもの(きいろ)	12歳児 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
1	月		牛乳	ごはん	鮭の塩焼き 栄養きんぴら きゅうりもみ 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 きゅうり 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 ごまビスケット	462 318	22.8 21.6	14.2 12.9	1.6 1.7
2	火		牛乳	ごはん	県産豚肉のしょうが焼き コーンポテトサラダ プチトマト だいこんとえのきのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉	しょうが にんじん きゅうり コーン トマト 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 じゃがいも 塩せんべい	535 405	19.6 17.3	20.4 20.4	1.6 2.0
3	水		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜ともやしのおかか和え わかめスープ パナナ	牛乳 ★マカロニ あべかわ風	牛乳 豆腐 豚ひき肉 削り節 きな粉	根深ねぎ にんじん 生しいだけ しょうが にんにく こまつなもやし わかめ パナナ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま マカロニ 三温糖	491 355	20.0 18.0	17.1 16.2	1.4 1.6
4	木		牛乳	ごはん	和風オムレツ きゅうりともやしのごましょう油 チンゲンサイとくずし豆腐のスープ 甘夏みかん	麦茶 ★おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐	にんじん しいだけ たまねぎ きゅうり もやし 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 サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 ごま	504 367	17.3 14.2	15.0 13.5	0.9 0.9
5	金	入所式	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のごま照り焼き マカロニサラダ キャベツと油揚げとたまねぎのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 クッキー	プレーンヨーグルト 鶏肉 ハム 油揚げ 牛乳	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 ごま 上白糖 マカロニ クッキー	444 321	22.6 22.1	14.1 14.8	1.7 2.0
6	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
8	月		牛乳	ごはん	ポークカレー 大根サラダ プチトマト チーズ パナナ 麦茶	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 豚肉 ツナ プロセスチーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり トマト パナナ いちごジャム	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 食パン マーガリン	678 582	22.9 21.4	23.6 24.4	3.3 3.8
9	火		牛乳	ごはん	かじきの煮つけ 納豆和え たまねぎと油揚げとわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 まかじき 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 わかめ まこんぶ なつみかん	精白米 上白糖 親世ふ マーガリン グラニュー糖	498 356	24.5 23.6	16.5 15.5	2.2 2.6
10	水		りんごジュース	ごはん	中華煮 きゅうりの中華和え チンゲンサイのかきたま汁 プチトマト グレープフルーツ	牛乳 ★シューストリングポテト	豚肉 かつお節 卵 牛乳	りんごジュース キャベツ たまねぎ にんじん しいだけ ヤングコーン チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり トマト まこんぶ 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 シューストリングポテト	503 386	16.1 16.4	17.3 20.6	1.2 1.4
11	木		牛乳	ごはん	ミートコロッケ キャベツときゅうりのサラダ だいこんとわかめと豆腐のみそ汁 甘夏みかん	牛乳 せんべい	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん わかめ 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	581 464	20.8 18.6	18.5 18.4	2.2 2.5
12	金		牛乳	ごはん	肉じゃが 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	牛乳 豚肉 さやいんげん 油揚げ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖 ねりごま クッキー	470 326	17.3 14.4	14.2 12.5	1.6 1.8
13	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
15	月	身体測定	牛乳	ごはん	チキンとマッシュルームのシチュー フレンチサラダ ウィンナーソテー オレンジ 麦茶	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 鶏肉 ハム ウィンナー 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 薄力粉 パター メープルシロップ	657 559	22.3 20.5	24.3 25.3	2.0 2.5
16	火	身体測定	牛乳	ごはん	県産豚肉のハンバーグ にんじんの甘煮 あおりのポテト キャベツとわかめのみそ汁 甘夏みかん	のむヨーグルト せんべい	牛乳 豚ひき肉 卵 のむヨーグルト	たまねぎ にんじん あおりの キャベツ カットわかめ まこんぶ なつみかん	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 三温糖 じゃがいも せんべい	530 397	19.1 16.6	13.8 12.1	2.0 2.3
17	水	誕生会	牛乳	ナポリタンスパゲティ	鶏のから揚げ ブロッコリーのチーズサラダ キャベツとえのきたけのスープ 清見オレンジ	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 ウィンナー 鶏肉 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく ブロッコリー コーン キャベツ えのきたけ 清見オレンジ	スバグティ サラダ油 片栗粉 薄力粉 上白糖	564 621	24.7 26.9	19.6 20.2	1.6 1.7
18	木		のむヨーグルト	ごはん	白身魚のチーズピカタ ひじきの煮物 かき菜とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 スティックパン	のむヨーグルト カレイ 卵 ハルメザンチーズ 油揚げ さやいんげん だいす 牛乳	ほしひじき にんじん えのきたけ かき菜 たまねぎ まこんぶ パナナ	精白米 薄力粉 サラダ油 上白糖 スティックパン	539 418	25.3 25.0	10.6 12.3	1.9 2.3
19	金	避難消火訓練	牛乳	さくらごはん	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 いんげんまめ ハム 豆腐 なるこ	にんじん たけのこ 生しいだけ 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	431 308	19.8 18.2	8.3 5.3	3.1 3.6
20	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
22	月		オレンジジュース	ごはん	まんまるしゅうまい チンゲン菜とにんじんのなめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	コーンフレーク・牛乳	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	わかめジュース たまねぎ しいだけ ひじき コーン しょうが チンゲンサイ 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	497 382	16.3 17.2	11.3 13.9	2.3 3.0
23	火		牛乳	ごはん	みそだれ焼肉 じゃがいものそぼろ煮 シュリアンスープ 清見オレンジ	牛乳 ★みそ蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 ハム 卵 プロセスチーズ	根深ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいだけ グリンピース キャベツ セロリー 清見オレンジ	精白米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも しらたき 上白糖 片栗粉 マカロニ 薄力粉	597 486	23.7 22.5	22.2 22.9	1.7 2.1
24	水		牛乳	ごはん	親子煮 小松菜とコーンのごま和え だいこんとわかめと麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 ★焼きそば	牛乳 鶏肉 なるこ 凍り豆腐 卵 豚肉	たまねぎ にんじん しいだけ こねぎ こまつな コーン だいこん わかめ まこんぶ オレンジ キャベツ もやし ビーマン あおりの	精白米 サラダ油 三温糖 ごま 上白糖 親世ふ 蒸し中華めん	534 403	25.8 25.1	15.8 14.9	2.5 3.0
25	木		牛乳	ごはん	はんぺんチーズフライ かき菜とにんじんのお浸し プチトマト 豆腐となめこのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 カルシウムビスケット	牛乳 はんぺんチーズフライ 豆腐	かき菜 にんじん トマト なめこ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま カルシウムビスケット	475 326	18.7 16.3	15.2 13.8	2.0 2.5
26	金		牛乳	ごはん	ヘルシーミートローフ 粉ふきいも ブロッコリー コーンスープ 甘夏みかん	牛乳 いそべせんべい	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ コーン にんじん パセリ ブロッコリー なつみかん	精白米 パン粉 サラダ油 じゃがいも いそべせんべい	577 422	21.1 17.1	19.2 16.9	2.4 2.7
27	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
29	月				昭和の日								
30	火		牛乳	ごはん	チキン南蛮タルタル プチトマト チンゲンサイのおかか和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 パナナ	牛乳 ビスケット	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 トマト チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ まこんぶ パナナ	精白米 薄力粉 サラダ油 ビスケット	514 378	23.2 22.1	17.8 17.2	1.9 2.4

※ 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 483kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.9g
 3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 383kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 2.2g
 【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。五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。「みんなで食べるとおいしいね!」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。

