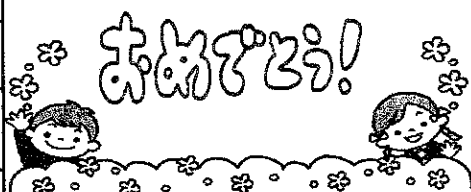


令和6年度前期予定献立一覧表(4月分)

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						
	主食	献立名	午 後 お や つ (*は手作り)	未満児 午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの 1	2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	5	熱や力のもとに なるもの 6	
4月18日 木	パン	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・卵 砂糖・サブレ	バター サラダ油
2月17日 火	ごはん	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	白身魚・油揚げ 味噌・卵	牛乳 干若布 煮干し・お味噌	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター
3月16日 水	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ジャガイロ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油
1月15日 月	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参・パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	米・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨドレ
5月 金	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁 イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・キャベツ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油
6月20日 土	ごはん	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま
11月25日 木	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ジャガイロ かつおソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油
10月24日 水	ごはん	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	牛肉	牛乳 お味噌 おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・卵 スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油
9月23日 火	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油
12月26日 金	ごはん	ごはん	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉 おから粉・いちごジャム	サラダ油
13月27日 土	ごはん	ごはん	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油
30日 火	ごはん	ごはん	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油	サラダ油
誕生 19日 金			たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	プリン	牛乳	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 卵	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・卵	サラダ油



一年間よろしくお願ひします♪

マリア保育園では『食べる事が楽しいと思える子どもに』をテーマに食育の取り組みを進めています。

皆と一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を職員一同で見守っていきたく思います。

朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう!

朝食をしっかりすると、体が元気に活発になります。脳のエネルギー源にもなり、体温を一定温度に高めます。快便効果にもつながります。

旬の食材 新玉ねぎ
 三月初ころから出荷され、表皮の皮が薄いのが特徴的です。水分が多く、辛みも少ないため水にさらすなどして、生食に適しています。ポテトサラダや、グリーンサラダのアクセントにもおすすめです。



栄養価 上段：以上児 下段：未満児

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.7	17.1	288	2.4	1.8	491	0.23	0.41	21
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	499	20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18

※平均栄養価は行事食を除く

●エス肉(ニック)じゃが 30日の給食で登場します!!

いつもの肉じゃがに、カレー粉を少し加えます。5人分で1g程度ですが、少量でも風味がかわり食欲をそそる一品になります。

