



# 4月給食だより



認定こども園 南中山

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	月	牛乳 豚じゃが煮 きゅうりとコーンのサラダ きな粉	豚肉 きなこ	牛乳	人参 いんげん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 91.6 g 22.4 g 10.4 g 1.1 g
2	火	牛乳 中華風炒め物 ほうれん草のスープ ふりかけ	豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にら 人参 ほうれん草	たまねぎ 生しいたけ たけのこ もやし とうもろこし		サラダ油 ごま油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 75.4 g 22.3 g 11.4 g 1.2 g
3	水	牛乳 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え ハイチーズ	鶏肉 ウィンナー ソーセージ	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ゴマ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 98.0 g 20.6 g 17.8 g 1.1 g
4	木	牛乳 ジャーマンポテト 春キャベツのグリーンサラダ 桃缶	ウィンナー ソーセージ	牛乳 チーズ わかめ	人参 パジル	たまねぎ キャベツ きゅうり 桃缶	じゃがいも	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 カルビスゼリー (カルビス・寒天)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	343 kcal 66.6 g 7.6 g 7.3 g 1.0 g
5	金	牛乳 肉団子スープ いんげんのごま和え 甘夏缶	鶏ひき肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	たまねぎ もやし キャベツ 甘夏缶	パン粉 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 93.8 g 23.0 g 8.9 g 1.5 g
6	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	227 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
8	月	牛乳 ホイ乳さわら スパゲティサラダ たまねぎの味噌汁	さわら プレスハム 味噌	牛乳 わかめ	パジル 人参	きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ	スパゲティ	オリーブ油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 82.3 g 27.0 g 11.8 g 2.3 g
9	火	牛乳 ホークカレーライス キャベツとコーンのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース 生姜 にんにく りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	じゃがいも カレールウ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 85.2 g 19.7 g 17.8 g 2.2 g
10	水	牛乳 麻婆豆腐 三色ナムル	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし	でんぷん	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ブルーベリー ロールサンド (ロールパン・ ブルーベリージャム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 80.0 g 24.4 g 19.3 g 2.0 g
11	木	牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのしょうが醤油和え 青菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし 生姜 たまねぎ えのきたけ		揚げ油	牛乳 お菓子	お茶 おにぎり (米・ゆかり・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 97.8 g 22.0 g 18.4 g 1.5 g
★	12	減量コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コンソメスープ 煮干 プレーンヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 粉チーズ 煮干 プレーン ヨーグルト	人参 ピーマン トマト缶 パセリ	生姜 にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン	米粉入りパン スパゲティ	なたね油 バター	牛乳 お菓子	ジョア(2~5歳児) 牛乳(0・1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 90.4 g 22.0 g 19.2 g 1.9 g
13	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	227 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
15	月	牛乳 揚げの五目中華煮 ベーコン 切干大根のスープ	中揚げ 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 切干大根	砂糖	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 75.3 g 19.7 g 19.2 g 1.4 g

※ 注意 ※

- ★がついている日は、ご飯のいらない日です。献立は変更することがありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。
- 材料名には、調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価			
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後				
★	16	火	牛乳 親子煮 青菜ののり酢和え	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 刻み海苔	人参 小松菜	たまねぎ だけのこと 干しいたけ もやし グリーンピース 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ホットケーキ (ホットケーキ粉・卵・ 牛乳・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 83.7 g 23.8 g 15.4 g 1.4 g	
	17	水	チキンライス 牛乳 野菜のクリームスープ いちごのジュレ	鶏肉 ベーコン	牛乳 刻み海苔	人参 トマト缶 小松菜	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	こめ マカロニ パシャメルソース いちごのジュレ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ワッフル	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 89.2 g 24.5 g 18.2 g 23.5 g 1.1 g	
	18	木	牛乳 メルルーサの唐揚げ(0~2歳) ししゃもの唐揚げ(3~5歳) ひじきの五色煮 打ち豆入り味噌汁	メルルーサ (0~2歳) ししゃも (3~5歳) 薄揚げ 打ち豆 味噌 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ホールコーン たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖	揚げ油	牛乳 お菓子	お茶 シリアル いちごヨーグルト (ヨーグルト・シリアル・ いちごジャム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 73.6 g 24.5 g 18.3 g 1.8 g	
	19	金	牛乳 春キャベツのみそ炒め 春雨と卵のスープ	豚肉 卵 味噌 中揚げ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ	砂糖 春雨 でんぷん	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 75.4 g 19.2 g 17.2 g 1.6 g	
	20	土	パン 牛乳		牛乳				パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	227 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
	22	月	牛乳 春野菜のうま煮 キャベツのごま和え ふりかけ(3~5歳)	鶏肉 中揚げ 凍り豆腐	牛乳 ふりかけ	人参	だけのこと 生しいたけ グリーンピース キャベツ もやし 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 81.6 g 21.4 g 14.0 g 1.5 g	
	23	火	牛乳 揚げのそぼろ味噌丼 豆腐とわかめのすまし汁	鶏ひき肉 中揚げ 味噌 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ しらたき	砂糖	ごま ごま油	牛乳 お菓子	おちゃ ごはんチーズのおやき (米・しらす・チーズ・ しょう油・油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 79.1 g 24.4 g 17.1 g 1.9 g	
	24	水	牛乳 メルルーサの唐揚げ(0~2歳) サーモンフライ(3~5歳) キャベツのゆかり和え なめこ汁	メルルーサ (0~2歳) サーモンフライ (3~5歳) 味噌 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	砂糖 やきふ		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 81.2 g 21.4 g 17.2 g 1.5 g	
	25	木	牛乳 肉じゃが 青菜のごま和え	豚肉	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ もやし グリーンピース 切干大根 糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	おちゃ ほうれん草蒸しパン (ほうれん草・ ホットケーキ粉・牛乳・ 卵・干しぶどう)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 kcal 89.6 g 18.9 g 11.5 g 1.3 g	
	★	26	金	米粉入りパン 牛乳 春キャベツのチキンポトフ マカロニサラダ ハイチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ハイチーズ	人参	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	米粉入りパン じゃがいも マカロニ	なたね油 ノンエック マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 79.6 g 23.9 g 22.9 g 2.2 g
27	土	パン 牛乳		牛乳				パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	227 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
30	火	牛乳 大豆の磯煮 田舎汁	大豆 鶏肉 薄揚げ 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	だけのこと たまねぎ 糸こんにゃく	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 75.7 g 21.7 g 15.3 g 1.4 g		

### 認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

飽食の時代と言われる現在、いつでもどこでも食べ物が簡単に手に入ります。仕事や子育てに忙しい日々の中では、つい好きな食品、食べやすい食品を選び、手軽に調理して毎日の食生活を送りがちになります。このため園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。

- ★ たんぱく質を含む食品(肉、魚、卵、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ★ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が減ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ★ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ★ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさん汁物、あんかけなど)。
- ★ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ★ 食品添加物をなるべく押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

