

令和5年4月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や 、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 g 読 取 り 量 g
1	ど	ぶたにくどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ ゆかりおにぎり やさいジュース	こめ オリーブゆ じゃがいも	ぶたにく こおりどうふ みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん かんきつ ゆかり	539 16.2 8.5
3	げ つ	ふりかけごはん とうふとしめじのすましじる さけとのらぼうむし ごましおかぼちゃ かんきつ	★ しんじゃがバター とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	とうふ さけ みそ とうにゅう	ふりかけ にんじん しめじ しょうが わけぎ のらぼう かんきつ	514 19.8 16.0
4	か	マーボーどうふどん なのはなスープ もやしのナムル いちご	★ りんごとチーズの むしパン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぶたひきにく とうふ みそ チーズ	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ なのはな コーン もやし いら いちご りんご	549 23.1 16.3
5	す い	はるのさんさいうどん しおあじにくじゃが ヨーグルト バナナ	プチパン カルピス	うどん じゃがいも プチパン	ぶたひきにく あぶらあげ とりにく ヨーグルト	ふき にんじん たけのこ ほししいたけ さやえんどう たまねぎ バナナ	572 22.5 14.7
6	も く	ゆかりごはん かんきつ だいこんのみそしる さばのみりんやき スナップえんどうサラダ	★ にらちぢみ とうにゅう	こめ こむぎこ ごまあぶら	とうふ さば ハム たまご	ゆかり だいこん わかめ しょうが スナップえんどう たまねぎ にんじん	551 24.2 19.6
7	き ん	はるキャベツのカレーライス コーンとはるさめのスープ マッシュポテト バナナ	★ ホットケーキ いちごそえ むぎちや	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん コーン バナナ いちご	581 18.5 16.3
8	ど	とりどん もやしととうふのみそしる かんきつ	★ さけおにぎり やさいジュース	こめ あぶら	とりにく とうふ さけフレーク	たまねぎ にんじん みずな しいたけ かんきつ やきのり やさいジュース	572 20.2 9.6
10	げ つ	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト さつまいもサラダ かんきつ	★ たきこみごはん むぎちや	スパゲッティ さつまいも こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ きゅうり かんきつ コーン ほししいたけ	620 20.0 10.5
11	か	ごはん ぶたにくともやしのみそしる かじきのてりやき ひじきのにつけ いちご	★ セサミトースト とうにゅう	こめ あぶら しょくパン	ぶたにく かじきまぐろ ちくわ あぶらあげ	もやし わかめ しょうが にんじん しいたけ ひじき いちご	554 23.8 18.1
12	す い	ふりかけごはん バナナ かぶととうみょうのみそしる とりにくのおまからに ちくわとこまつなのあおりのあえ	★ ピザポテト むぎちや	こめ あぶら じゃがいも	とりにく ちくわ ベーコン チーズ	かぶ とうみょう にんじん たまねぎ こまつな ひじき あおりの バナナ	547 20.4 20.1
13	も く	ごはん ふのすましじる さけのあまずあん はるのたきあわせ かんきつ	おかし プルーン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら おかし	さけ とりにく ぎゅうにゅう	わかめ ねぎ ふき いとこんにやく にんじん しょうが スナップえんどう	535 21.7 12.5
14	き ん	すきやきふうどん まいたけのみそしる コールスローサラダ バナナ	★ だいがくいも とうにゅう	こめ あぶら さつまいも くろざとう	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ しらたき まいたけ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	573 23.3 13.4
15	ど	わかめごはん ぐだくさんみそしる にくじゃが かんきつ	★ ジャムサンド ミルミル	こめ じゃがいも あぶら しょくパン	とうふ ぶたにく ミルミル	わかめ だいこん しいたけ たまねぎ にんじん しらたき かんきつ やさいジュース	536 20.3 8.5
17	げ つ	ふりかけごはん もやしのみそしる とりにくのみぞれに のらぼうのおひたし かんきつ	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら	あぶらあげ とうふ とりにく けずりぶし	もやし えのきたけ だいこん のらぼう にんじん かんきつ ココア	587 24.6 20.7

18	か	ゆかりごはん きぬぎやのすましじる さばのみそやき しらあえ パナナ	★ やきそば とうにゅう	こめ ちゅうかめん あぶら	さば とうふ ぶたにく	ゆかり さやえんどう だいこん にんじん しょうが ほうれんそう いとこんにやく	520 23.5 14.2
19	すい	トマトクリームパスタ のむヨーグルト ぶたにくとはるキャベツサラダ かんきつ	★ かんたんマドレーヌ むぎちや	スパゲッティ こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリ トマト キャベツ さやいんげん にんじん レモン	600 23.7 17.3
20	もく	ごはん こまつなとこうやどうふのみそしる いわしのうめに きりぼしだいこんサラダ パナナ	★ ボンデケージョ のむヨーグルト	こめ マヨネーズ こむぎこ	こうやどうふ いわし ハム こなチーズ	こまつな しいたけ しょうが うめぼし きりぼしだいこん ひじき にんじん	566 23.8 14.9
21	きん	ロールパン だいこんスープ ポークビーンズ マカロニサラダ かんきつ	★ ざっこくごはん むぎちや	ロールパン マカロニ マヨネーズ こめ	ぶたにく ベーコン だいちみずに	だいこん たまねぎ にんじん セロリ キャベツ かんきつ しおこんぶ	626 21.0 16.6
22	ど	ハヤシライス わかめコーンスープ かんきつ	★ シュガートースト やさいジュース	こめ あぶら しょくパン マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト わかめ コーンクリーム かんきつ	565 15.2 15.3
24	げつ	ふりかけごはん いちご じゃがいものみそしる かじきのたつたあげふう ごぼうとひじきのきんぴら	★ にんじんケーキ とうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ	かじきまぐろ たまご ぎゅうにゅう	ふりかけ たまねぎ わかめ しょうが ごぼう にんじん ひじき いちご	566 19.5 19.0
25	か	みそうどん とりにくとたけのこのグリル ヨーグルト かんきつ	★ グリーンピースおにぎり むぎちや	うどん あぶら こめ	ぶたひきにく とりにく けずりぶし ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ かんきつ グリーンピース	593 26.6 16.1
26	すい	カレーライス わかめスープ アスパラバターコーン バナナ	★ ハムクリームチーズサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょくパン さとう	ぶたにく ハム クリームチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ アスパラ コーン バナナ	624 24.4 20.0
27	もく	あじのかばやきどん かぶのみそしる のらぼうとハムのごましょうゆマヨ かんきつ	★ ミートソースペンネ むぎちや	こめ かたくりこ あぶら マカロニ	あじ とうふ ぶたひきにく	しょうが かぶ ねぎ のらぼう にんじん たまねぎ かんきつ ピーマン エリンギ	530 24.4 14.0
28	きん	ごはん せんぎりやさいのすましじる とりにくのなんばんづけ こふきいも パナナ	★ こうちやのホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン あおのり バナナ こうちや	593 20.6 18.5
		今月の平均値	エネルギー 568kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 15.5g		

🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸 1年間よろしくお願ひいたします 🌸

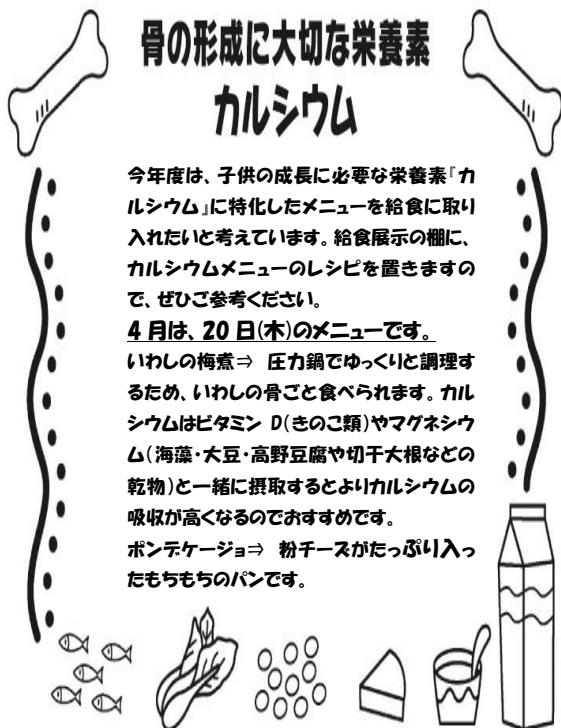
骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

今年度は、子供の成長に必要な栄養素「カルシウム」に特化したメニューを給食に取り入れたいと考えています。給食展示の棚に、カルシウムメニューのレシビを置きますので、ぜひご参考ください。

4月は、20日(木)のメニューです。

いわしの梅煮⇒ 圧力鍋でゆっくりと調理するため、いわしの骨ごと食べられます。カルシウムはビタミンD(きのこ類)やマグネシウム(海藻・大豆・高野豆腐や切干大根などの乾物)と一緒に摂取するとよりカルシウムの吸収が高くなるのでおすすめです。


ボンテケージョ⇒ 粉チーズがたっぷり入ったもちもちのパンです。



食事目標

食べる意欲を育てる
おいしく、楽しく食べる
食事のマナーを身につける

正面玄関を入ったところに、毎日給食を展示しています。国産のものを中心に、安全で鮮度の良い食材を豊富に取り入れ、季節感を大切にしていきたいと思ひます。おやつ・昼食時・水分補給には麦茶を用意しています。



保育園ではミルミル・ジョアなども飲んでひます。ヤクルト製品には子どもの成長に欠かせないカルシウムがたっぷりです。腸内環境を整えたり改善する力もあります。飲んだあとには麦茶でお口をスッキリさせてひます。

★ 季節の食材 ★

アスパラガス 春きゃべつ かぶ
グリーンピース 菜の花 のらぼう
ふき たけのこ いちご
さわら 鱈




※製造ラインにナッツ類(落花生やアーモンドなど)が入ったお菓子を提供することがあります。
※7月と1月に予定されているクッキー作りには使用するクッキー粉にはアーモンドが入っています。