

令和6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 目 録 表
1	げ つ	ごはん 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	★ なまクリーム ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ ふ さとう ごま かたくりこ あぶら パン	さけ みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが のらぼう かぼちゃ かんきつ いちごジャム	560 21.6 18.5
2	か	マーボーどうふどん なのはなのスープ もやしのナムル いちご	★ さつまいももち とうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	ぶたひきにく とうふ みそ とうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン なのはな キャベツ のり たまねぎ コーンかん もやし にはら いちご	551 19.7 16.1
3	す い	はるのさんさいうどん にくじゃがしおこうじに ヨーグルト バナナ	★ しおこんぶいり ざっこくごはん むぎちや	うどん じゃがいも さとう こめ ざっこく	ぶたひきにく あぶらあげ とりにく	ふき にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやえんどう パナナ しおこんぶ	580 23.1 13.0
4	も く	ごはん さつまいものみそしる かじきまぐろのにつけ かんきつ ごぼうとひじきのきんぴら	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも ごまあぶら プチパン	みそ かじきまぐろ ぎゅうにゅう	だいこん わけぎ しょうが ごぼう にんじん ひじき かんきつ	523 20.8 13.0
5	き ん	ごましおごはん きゃべつのみそしる とりにくのてりやき ポテトサラダ バナナ	★ ふのしょうゆラスク とうにゅう	こめ ごま じゃがいも マヨネーズ ふ さとう	みそ とりにく チーズ とうにゅう	キャベツ こまつな しめじ しょうが きゅうり にんじん バナナ	544 29.2 19.8
6	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ ごへいもち やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ウインナー みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんじん いんげん かんきつ やさいジュース	581 19.8 11.7
8	げ つ	カレーライス(おしむぎいり) わかめスープ はるさめツナマヨサラダ バナナ	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも はるさめ	ぶたにく ツナかん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん わかめ かぶ ねぎ キャベツ バナナ	603 21.9 20.3
9	か	スパゲティーミートソース のむヨーグルト スナップえんどうサラダ かんきつ	★ セリとジャコの おにぎり むぎちや	スパゲティー オリーブゆ さとう こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト ジャコ けずりぶし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ きゅうり スナップえんどう セり	551 21.6 10.3
10	す い	ごはん かぶとなめこのみそしる とりにくのあまからに バナナ ちくわとこまつなゴマドレッシングぞえ	★ だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも くろざとう あぶら	みそ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	かぶ なめこ わかめ たまねぎ こまつな きゅうり にんじん バナナ	599 24.8 18.6
11	も く	ゆかりごはん ぐだくさんスープ いちご ぶたにくのマーマレードやき ジャーマンポテト ブロッコリー	★ こうちやの ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも むしパンこ ケキシロップ	ぶたにく ウインナー たまご なまクリーム	きゃべつ ちんげんさい たまねぎ コーンかん だいこん マーマレード にんじん ブロッコリー	616 24.4 22.5
12	き ん	ごはん かぼちゃのみそしる サバのしょうがに かんきつ きりぼしだいこんのもの	★ たけのことわかめの しおやきそば ヤクルト	こめ さとう ちゅうかめん ごまあぶら	とうふ みそ さば さつまあげ ベーコン	かぼちゃ いんげん きりぼ しだいこん きりこんぶ に んじん ほししいたけ たけ のこ もやし わかめ	531 20.6 15.3
13	ど	とりどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ ゆかりおにぎり やさしいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく こうやどうふ みそ	たまねぎ みずな にんじん しいたけ だいこん いんげん かんきつ やさいジュース	536 16.6 9.6
15	げ つ	ごはん とうふとちんげんさいのみそしる とりにくのからあげふう かぼちゃサラダ いちご	★ マカロニケチャップ とうにゅう	こめ あぶら かたくりこ マヨネーズ マカロニ	とうふ みそ とりにく ツナかん とうにゅう	ちんげんさい もやし しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり コーンかん ケチャップ	553 29.9 16.7
16	か	ぶたきつねうどん たいときゃべつのみしに ヨーグルト バナナ	おかし むぎちや	うどん さとう ごま おかし	ぶたにく あぶらあげ たい	のらぼう ねぎ しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん レモン バナナ	543 26.4 12.1

17	すい	すきやきふうどん ぐだくさんみそしる いんげんとちくわのごまあえ かんきつ	★ ハムクリームチーズ サンド ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら パン さつまいも	ぶたにく みそ ちくわ ハム クリームチーズ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん わかめ いんげん きゅうり かんきつ	568 25.0 19.6
18	もく	ぎゅうにゅうパン アスパラスープ さわらのチーズふうみ かんきつ だいこんとみつばのサラダ	★ ひじきごはん (はつがげんまいり) むぎちや	パン あぶら こむぎこ マヨネーズ こめ	さわら カッテージチーズ しらす あぶらあげ	アスパラ たまねぎ かぶ にんじん きりぼしだいこ ん コーンかん みつば きゅうり ひじき	559 23.1 16.3
19	きん	ごはん わかたけじる ポークビーンズ パナナ スナッフえんどうマヨネーズぞえ	★ くろむしパン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マヨネーズ むしパンこ	ぶたにく ベーコン だいた ミックスビーンズ	わかめ たけのこ だいこ ん たまねぎ にんじん セロリー ケチャップ トマトかん スナッフえんどう	556 21.1 16.0
20	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ かんきつ	★ わかめおにぎり やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたひきにく ウインナー	いんげん たまねぎ にんじん だいこん かんきつ たきこみわかめ やさいジュース	552 16.3 12.8
22	げつ	ふりかけごはん はるさめスープ ミートローフ パナナ はるきやべつのコールスロー	★ ココアトースト ジョア	こめ パンこ はるさめ さとう バケ しよくパン	とうふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん ケチャップ きやべつ コーンかん ラディッシュ レモン	575 22.3 19.4
23	か	あじのかぼやきどん もやしとしゅんぎくのみそしる かぼちやのそぼろに ブロッコリー いちご	★ コーンマヨパン ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	あじ みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	しょうが もやし しゅんぎく しいたけ かぼちや ブロッコリー いちご コーンかん	534 23.9 15.0
24	すい	ごはん とうみょうのみそしる すどり アスパラのあえもの かんきつ	★ スイートポテト とうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら さつまいも	みそ とりにく なまクリーム とうにゅう	かぶ とうみょう わかめ にんにく しょうが たま ねぎ にんじん ピーマン たけのこ ケチャップ	524 16.4 15.6
25	もく	あおなとジャコのスパゲティー のむヨーグルト チキンサラダ バナナ	★ にんじんおかかおにぎり (はつがげんまいり) むぎちや	スパゲティー オリーブゆ さとう こめ ごまあぶら	しらす チーズ とりささみ けずりぶし	こまつな たまねぎ にんじん きやべつ バナナ	538 23.6 9.6
26	きん	ちゅうかふうたきおこわ てまりふときぬさやのすましじる サバのみそやき かんきつ のらぼうのしょうゆマヨあえ	★ かしわもち せんべい ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ふ マヨネーズ かしわもち	ぶたにく さば みそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ぜんまい ほしいたけ かぶ きぬさや のらぼう ひじき かんきつ	589 24.3 17.3
27	ど	とりしおスープうどん ジャーマンポテト かんきつ	★ きなこおはぎ やさいジュース	うどん じゃがいも あぶら こめ さとう	とりにく ウインナー きなこ	みずな にんじん だいこん たまねぎ かんきつ やさいジュース	531 15.7 14.4
30	か	はるやさいのチキンカレーライス (おしむぎいり) わかめスープ もやしのナムル いちご	★ ボンデケージョ とうにゅう	こめ さとう おしむぎ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん きやべつ アスパラ スナッフえんどう わかめ だいこん ねぎ にはら	539 20.4 18.4
今月の平均値 エネルギー 549kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.9g							

食事だより 期待が膨らむ新年度の始めに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。

1年間よろしくお願ひいたします。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

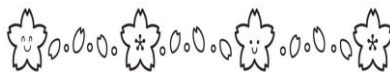
目標 食べる意欲を育てる
おいしく、楽しく食べる
食事のマナーを身につける

正面玄関を入ったところに、毎日給食を展示しています。

国産の物を中心に、切干大根やひじきなどの乾物、豆類、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。

昼食時には麦茶を用意しています。

逆浸透膜浄水器『ひやりん』で水分補給をしています。

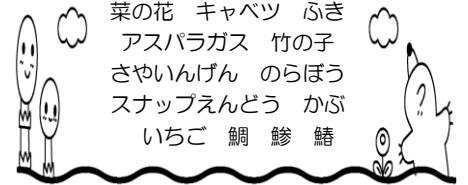


今年度の給食室のテーマは『雑穀米を味わう。低農薬のお米を取り入れるなど、お米について考える。』です。
きび・あわ・ひえ・黒米・大豆・黒豆などの雑穀だけでなく、押し麦や発芽玄米も使用したいと思ひます。
お米は低農薬有機農法の佐渡産コシヒカリを使用します。今後、精白米だけでなく、胚芽・又力層が一部残り栄養価が高くなる七分付き米の使用も考えています。



季節の食材

菜の花 キャベツ ぶき
アスパラガス 竹の子
さやいんげん のらぼう
スナッフえんどう かぶ
いちご 鯛 鱈 鯖



保育園ではヤクルト・ミルミル・ジョアなども飲んで使ひます。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。

※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使ひするクッキー粉にはアーモンドが入っています。