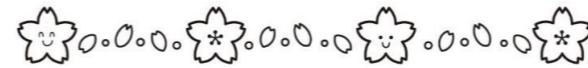




# 4月のこんだて



令和6年4月1日 上長洲保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	月	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	精白米 調合油 マヨネーズ 冷凍たご焼き	ぶたもも ロースハム かつお節	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	フライ たご焼き  牛乳	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.3 g	577 Kcal 19.2 g 22.9 g
15						1日:入園式		
2	火	ご飯 さけの照焼き ひじきと生揚げの煮物 スナッフえんどう 麩とえのきの味噌汁	精白米 調合油 三温糖 親世ふ 薄力粉 無塩バター	ぎんざけ 生揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	乾ひじき にんじん スナッフえんどう えのきたけ こねぎ くだもの	バナナ ケーキ  牛乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.6 g	568 Kcal 21.4 g 20.9 g
3	水	チーズパン タンドリーチキン ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ ポテトチャウダー 果物	チーズパン チーズパン 調合油 三温糖 じゃがいも 精白米	若鶏もも フレーンヨーグルト 脱脂粉乳 しらす干し	にんにく たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶詰粒 にんじん	わかめ ちりめんむすび  麦茶	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.8 g	545 Kcal 20.6 g 14.7 g
4	木	玄米ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草と竹輪のおかかあえ はんぺんとみつばのすまし汁	精白米 玄米 片栗粉 調合油 コッペパン 有塩バター	さば 焼き竹輪 かつお節 はんぺん 削り節 ハルメザンチーズ	にんにく ほうれん草 りょくとうもやし にんじん みつば	ガーリック トースト  牛乳	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.0 g	559 Kcal 22.4 g 20.9 g
5	金	かき玉うどん ツナじゃが ミニトマト 果物	ゆでうどん 片栗粉 じゃがいも 三温糖 薄力粉 砂糖	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 かつお油漬缶詰 おから	ほうれん草 長ねぎ にんじん 生しいたけ たまねぎ くだもの	おから入り スコーン  牛乳	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.8 g	584 Kcal 20.1 g 21.1 g
6	土	チキンピラフ さつま芋のサラダ 白菜と人参のスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 さつまいも マヨネーズ 食パン	鶏ひき肉 ロースハム	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 はくさい きゅうり くだもの	ココア サンド  牛乳	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.2 g	546 Kcal 14.3 g 16.6 g
8	月	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーと卵のサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 有塩バター マヨネーズ さつまいも 調合油	ロースハム チーズ 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ しいたけ くだもの	大学芋  牛乳	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.2 g	542 Kcal 16.1 g 16.6 g
9	火	焼き肉丼 中華サラダ もやしと玉ねぎのスープ ミニゼリー	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	ぶたロース	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン もやし キャベツ きゅうり	ヨーグルト  おせんべい	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.5 g	533 Kcal 18.2 g 13.8 g
10	水	ロールパン 白身魚のピカタ フレンチサラダ ミルクスープ 果物	ロールパン ロールパン 薄力粉 調合油 三温糖 精白米	カレイ 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳 油揚げ	パセリ コーン缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン くだもの	いなり寿司  麦茶	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.1 g	602 Kcal 26.7 g 23.3 g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
11	木	ご飯 鶏肉のごま唐揚げ ほうれん草の白和え ミニトマト 大根となめこの味噌汁	精白米 片栗粉 いりごま 調合油 三温糖 しらたき	若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 チーズ	だいこん なめこ ほうれん草 にんじん ミニトマト	チーズ クッキー  牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.7 g	570 Kcal 18.9 g 20.9 g
25								
12	金	タンメン シュウマイ きゅうりの漬物 スティックチーズ 果物	中華めん 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 食パン	ぶたもも シュウマイ チーズ きな粉	はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん 生しいたけ くだもの	きな粉 サンド  牛乳	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.7 g	605 Kcal 21.7 g 20.4 g
26								
13	土	チャーハン ナムル 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 食パン	鶏卵 焼き豚 なると 木綿豆腐 チーズ ベーコン	長ねぎ わかめ こまつな だいずもやし にんじん くだもの	ピザ トースト  牛乳	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.3 g	550 Kcal 21.8 g 19.0 g
27								
30	火	たけのご飯 鶏肉の塩こうじ焼き いんげんのごま味噌あえ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 三温糖 米こうじ いりごま 黒砂糖 有塩バター	油揚げ 若鶏もも 淡色辛みそ はんぺん 削り節 鶏卵	たけのこ さやいんげん にんじん 糸みつば みつしいこんぶ くだもの	かりんとう ドーナツ  牛乳	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.7 g	536 Kcal 18.5 g 16.0 g

## ご入園・ご進級 おめでとうございます♪

給食室では、『生きる力』を目標にし、子どもたちの健やかな心身と豊かな人間性の育ちを願って、食事の時間を大事にしています。

毎日の食事や季節の行事に結びついた食文化を通じて、『健康なからだ・豊かなこころ』を育み、共に食卓を囲む楽しさ、食事時のマナーなども伝えていきます。また、月齢などによってできる内容が異なりますが、野菜の栽培や調理保育などを通して食育を楽しみたいと思います。

◎毎日その日の給食・午後のおやつを玄関ホールに展示しているため、お迎えの際には是非ご覧ください。

◎献立は材料や業者の都合により、変更になる場合がありますのでご了承ください。  
(※変更した際は、展示ボックスにてお知らせをします。)



◎食事に関する質問などありましたらお気軽にお声をお掛けください。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	464kcal	504kcal	551kcal	563kcal
たんぱく質	17.4g	19.5g	20.7g	20.9g
脂質	14.4g	19.1g	17.1g	19.9g

### 4月の旬の食材

春キャベツ ブロッコリー アスパラガス  
たけのこ グリーンピース  
さやえんどう いちご でこぼん  
さわら しらす

### 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいため浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

※30日だけのご飯を提供します♪