

献立予定表

(令和6年4月)

城里町

ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

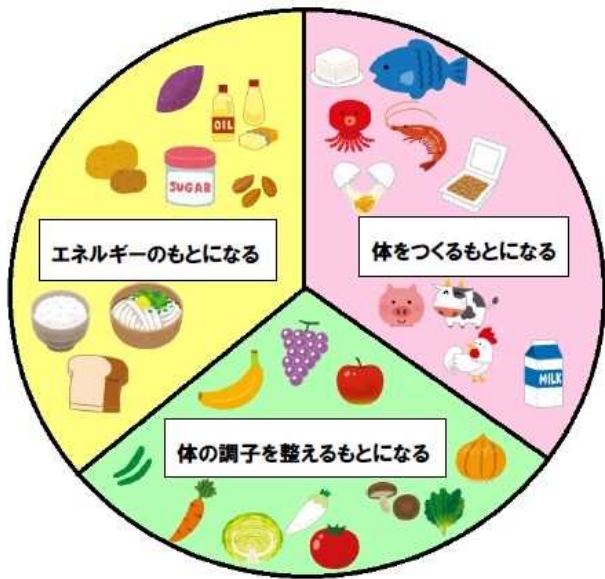
日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	五目うどん・南瓜のバターしょうゆ焼き 果物	うどん・豚肉・ネギ・椎茸・人参・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・醤油・みりん・だしの素・南瓜・インゲン バター・バナナ	クリームパン	545	16.2	13.5	1.59
2	火	パン・カレースープ・えびかつ ほうれん草のソテー・果物	食パン・たまねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ベーコン・油・カレー粉・コンソメ・塩こしょう・えびかつ ミニトマト・スナッペン・ほうれん草・ウィンナー・コーン・キウイ	わかめおにぎり	622	21.9	17.9	2.73
3	水	ごはん・豚汁・白身魚の味噌チーズ焼き きゅうりの塩昆布あえ・果物	ごはん・豚肉・じゃが芋・人参・大根・白菜・ネギ・豆腐・油・醤油・酒・白身魚・味噌・砂糖・みりん・ピザ用チーズ 胡瓜・塩昆布・ごま油・りんご	バームクーヘン	558	25.6	16.1	2.12
4	木	ビビンバ丼・ブロッコリーともやしのおかか和え 果物	ごはん・もち麦・豚肉・焼き肉のタレ・ごま油・ほうれん草・もやし・砂糖・塩・酒・すりごま・もやし・ブロッコリー かつお節・醤油・グレープフルーツ	さつまいもとパインの 蒸しパン	541	21.8	15.9	1.13
5	金	ごはん・みそ汁・鯛のオレンジ煮 ごぼうの炒り煮・果物	じゃが芋・しめじ・高野豆腐・だしの素・味噌・イワシのオレンジ煮・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・鶏むね肉 油・酒・砂糖・みりん・醤油・白ごま・オレンジ	お好み焼き	569	22.7	15.5	2.25
6	土	ごはん・みそ汁・肉団子・ポテトサラダ・果物		クリームパン	607	16.7	18.5	2.12
7	日							
8	月	きつねうどん・南瓜のサラダ・果物	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・椎茸・小松菜・ネギ・醤油・みりん・だしの素・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ 砂糖・胡椒・バナナ	きなこトースト	551	18.1	14.3	2.14
9	火	パン・シチュー・ほうれん草としめじのオムレツ 春キャベツの煮浸し・果物	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・ほうれん草・しめじ・油・卵・塩胡椒 キャベツ・油揚げ・みりん・醤油・キウイ	昆布おにぎり	624	26.5	17.5	2.42
10	水	ごはん・みそ汁・いりどり・ ブロッコリーとカニカマのサラダ・果物	ごはん・えのき・キャベツ・麩・だしの素・味噌・鶏肉・蓮根・ごぼう・大根・人参・椎茸・さつま揚げ・こんにゃく・油 砂糖・醤油・みりん・酒・ブロッコリー・かにかま・もやし・胡麻ドレッシング・キウイ	人参とリンゴの 蒸しパン	558	18.9	12.8	2.19
11	木	中華丼・さつまいもの甘煮 胡瓜とわかめの酢の物・果物	ごはん・もち麦・豚肉・生姜・酒・白菜・人参・竹の子・ピーマン・油・鶏ガラスープの素・みりん・片栗粉 さつまいも・砂糖・胡瓜・わかめ・酢・グレープフルーツ	ヨーグルト	525	16.2	12.4	1.59
12	金	ごはん・卵スープ・唐揚げ・春雨サラダ 果物	ごはん・卵・えのき・青梗菜・だしの素・塩・醤油・鶏肉・生姜・酒・片栗粉・油・春雨・胡瓜・人参・ハム・砂糖 酢・ごま油・オレンジ	菓子	579	21	20.8	1.74
13	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	546	22.3	17.5	1.73
14	日							
15	月	タンメン・焼き餃子・南瓜の甘煮 果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ネギ・ゆで卵・なると・餃子・油・南瓜・砂糖・醤油・バナナ	スティックパン	620	22.2	20	2.1
16	火	パン・キャベツチャウダー・タンドリーチキン わかめと小松菜の炒めナムル・果物	バターロールパン・キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・小麦粉・バター・コンソメ・牛乳・塩胡椒・鶏肉 ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・生姜・わかめ・小松菜・ちりめんじゃこ・えのき・生姜・酒・醤油・みりん・キウイ	鮭おにぎり	635	28.8	19.3	2.32
17	水	ごはん・すまし汁・あじフライ じゃが芋と大豆の炒め煮・果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・豆腐・だしの素・塩・醤油・あじフライ・油・キャベツ・水煮大豆・じゃが芋・人参・さやいんげん ちくわ・砂糖・りんご	ふかし芋	589	17.1	13.9	1.87
18	木	ハヤシライス・青菜とキャベツのツナサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・油・トマト水煮缶・コンソメ・ケチャップ・ハヤシルー・ゆで卵・キャベツ 青菜・ツナ缶・フレンチドレッシング・グレープフルーツ	ゼリー	555	16.5	16.3	1.5
19	金	ごはん・みそ汁・豚肉と生姜の甘辛生姜煮 切り昆布の煮物・果物	ごはん・もやし・キャベツ・だしの素・味噌・豚肉・さつまいも・玉ねぎ・ピーマン・ごま油・酒・生姜・みりん・醤油 片栗粉・塩胡椒・切り昆布・油揚げ・人参・こんにゃく・みりん・オレンジ	食育の日 かみかみメニュー 小松菜とじゃこのおにぎり	638	19.1	18.9	2.42
20	土	カレーライス・みそ汁・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	637	23.9	16.4	2.51
21	日							
22	月	鶏南蛮うどん・コロッケ・果物	ソフト麺・鶏肉・ネギ・人参・椎茸・油揚げ・ほうれん草・醤油・みりん・だしの素・コロッケ・油・ミニトマト・バナナ	シュガートースト	606	19.7	17.2	1.87
23	火	パン・パンプキンスープ・チキンのトマト煮 キャベツのカレーマリネ・果物	ミルクパン・パンプキンスープ・牛乳・鶏肉・小麦粉・油・玉ねぎ・しめじ・人参・ホールトマト缶・ケチャップ・塩胡椒 キャベツ・胡瓜・ス・砂糖・カレー粉・キウイ	わかめおにぎり	598	26.3	15.1	2.6
24	水	ごはん・みそ汁・焼き鮭・ひじきの七日煮 果物	ごはん・大根・豆腐・ネギ・だしの素・味噌・醤油・砂糖・鮭・干しひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・椎茸・水煮大豆 ピーマン・油・苺	ホットドック	585	23.3	20.6	2, 45
25	木	ドライカレー・切り干し大根のサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・ソース・トマト水煮缶・カレールー・砂糖・油 切り干し大根・小松菜・鶏ささみ・酢・ごま油・グレープフルーツ	プリン	521	17.4	14.3	1.18
26	金	ごはん・みそ汁・納豆・高野豆腐の卵とじ 果物	ごはん・茄子・油揚げ・だしの素・味噌・納豆・タレ・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・ほうれん草 油・醤油・卵・オレンジ	パインケーキ	580	22.2	17.7	1.94
27	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		スティックパン	562	17.4	13.6	2.06
28	日							
29	月	昭和の日						
30	火	パン・コーンスープ・鶏肉の和風ピカタ 大根サラダ・果物	丸パン・コーンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・醤油・生姜・酒・小麦粉・卵・大根・胡瓜・人参・ツナ缶・ブロッコリー 和風ドレッシング・キウイ	おかかおにぎり	642	28.6	17.8	2.38
3-5児月間平均給与栄養量					584	21.2	16.5	2.00

14.50% 25.50%

★三大栄養素★

三大栄養素の働き、特徴をもとにして赤・黄・緑の3つの群に分けられたものを「三色栄養群」といいます。毎食、この各日から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養バランスが摂れた食事になるよう考案されたものです。皆さんも、赤・黄・緑の中から2種類ずつ食べられるようになりましょう。

赤・・・血や肉を作る(魚・肉・豆・卵・乳などに含まれるタンパク質やカルシウム)
黄・・・力や体温になる(ご飯・パン・芋・油脂などの炭水化物や脂肪)
緑・・・体の調子を整える(野菜・海藻類・果物・茸類などのビタミンやミネラル)



Q:なぜ朝食を食べるとよいの？

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとケガをしやすくなったり、イライラしたり、元気に遊ぶことが出来ません。また、一度にたくさん食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。友達と元気いっぱい活動ができるよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

