

2024年4月 松風幼稚園予定献立表

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
				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					
9	火		にゅうえんしき	米 油・片栗粉	豚肉 豆腐	長ねぎ・にら・キャベツ きゅうり・人参 小松菜・しめじ					
10	水		ご飯 塩味噌豆腐 チキンサラダ	米 油・片栗粉 ごま油・マヨネーズ	豚肉 豆腐 鶏肉	長ねぎ・にら・キャベツ きゅうり・人参 小松菜・しめじ	444	16.9	13.9	101	1.0
11	木		ご飯 ミートローフ 花野菜ソテー ミネストローネ/オレンジ	米 パン粉 油 マカロニ	豚肉・鶏肉 豆腐 ウインナー	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・アスパラガス ブロッコリー・カリフラワー セロリ・トマト缶・オレンジ	478	21.7	14.8	104	1.3
12	金		ご飯 豚肉のブルコギ風 粉ふき芋 わかめスープ/チーズ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・じゃが芋	豚肉 味噌 青のり	生姜・にら 玉ねぎ・人参 長ねぎ	359	13.6	6.8	174	1.5
15	月		ご飯 サバの竜田揚げ 白菜のおかか和え	米 片栗粉・油	サバ かつお節	生姜 白菜・人参・きゅうり 長ねぎ・えのき	380	14.6	10.8	123	0.9
16	火		春野菜のあんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜のツナ和え バナナ	うどん 片栗粉 小麦粉・油 ごま油	豚肉 竹輪 青のり ツナ	キャベツ・人参・たけのこ チンゲン菜 もやし・黄パプリカ バナナ	384	18.1	7.7	89	2.2
17	水		ご飯 松風焼き 小松菜とえのきの煮びたし なすと玉ねぎの味噌汁/りんご缶	米 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま	鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ・小松菜 えのき・人参 なす りんご缶	395	15.1	7.9	112	0.9
18	木		そうりつきねんび								
19	金		ご飯 鶏肉じゃが 納豆和え 白菜と鮭の味噌汁/チーズ	米 じゃが芋・油 砂糖・麩	鶏肉 納豆 味噌 チーズ	玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 白菜	407	19.2	9.5	192	1.1
22	月		麦ご飯 親子煮 キャベツのごま和え なめこの味噌汁/白桃缶	米・押麦 砂糖 ごま	鶏肉 卵・海苔 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり なめこ・小ねぎ 白桃缶	402	20.0	7.6	101	1.2
23	火		ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮つけ けんちん汁/ぶどうゼリー	米 砂糖・片栗粉 油 ぶどうゼリー	鮭 さつまいも揚げ 鶏肉	切干大根 人参・絹さや ごぼう・大根・長ねぎ	446	20.0	4.8	100	1.6
24	水		焼きそば さつま芋の甘煮 豆腐のスープ バナナヨーグルト	中華麺 油 さつま芋・砂糖 砂糖	豚肉 青のり 豆腐 ヨーグルト	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ バナナ	463	13.6	19.4	120	1.2
25	木		カレーライス コーンとブロッコリーのサラダ 若竹汁 ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク マヨネーズ・ゼリー	豚肉 チーズ わかめ	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・キャベツ だけのご	462	18.1	12.0	109	1.6

*材料購入の順序上、多少の変更はご了承願います。

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国産米です。

*幼稚園では調理にはいろいろな食材を使用しております。献立表の材料名もご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しください。ご理解を申し上げます。

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
				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					
26	金		麦ご飯 鶏のから揚げ チンゲン菜のナムル 白菜と高野豆腐の味噌汁/プリン	米・押麦 片栗粉・油 砂糖・ごま油 プリンの素・カラメル	鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳・ホイップクリーム	生姜・チンゲン菜 もやし・人参 白菜 みかん缶	510	20.2	17.0	105	1.0
29	月		しょうわのひ								
30	火		ご飯 バーベキューチキン ひじきの含め煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁/チーズ	米 砂糖 油	鶏肉 ひじき 竹輪・味噌 チーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ 絹さや	398	18.4	12.6	197	1.4

給食栄養平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	249	9.6	6.7	71	1



ご入園・ご進級おめでとうございます。給食の提供をさせて頂いている安田物産です。
わくわくとドキドキでいっぱいの新学期。
給食の時間がみなさんにとって楽しい時間となるよう
給食室一同となって1年間安心・安全な給食提供に努めて参ります。

食育で育てたい6つの力

食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。心や体の基礎ができる乳幼児期から食育に取り組むことで、大人になってからも食に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって健やかにいきていくことができることを目的としています。



たけのご

たけのごは食物繊維が豊富で、たんぱく質、ビタミンB1、B2、カリウムなどを含んでいます。栄養に優れた食品です。また、消化にやさしく、腸を刺激し、便秘を予防する効果があります。また、たんぱく質が豊富で、筋肉を維持する効果があります。また、たんぱく質が豊富で、筋肉を維持する効果があります。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりします。

.....朝ごはんの効果.....

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活性化させる
- 排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五臓も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、夜に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込まれると腸が動き始めて、腸の排便を促します。

.....ポイント.....

朝ごはんをしっかり食べるためには、夜遅く食べたり夜更かしをしないで、早寝、早起きを心がけることが大切です。

ぜひお楽しみに

