

2025年4月 松風幼稚園予定献立表

日にち	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					
8	火	にゅうえんしき								
9	水	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜と竹輪の煮びたし ポトフスープ/パン缶	米 パン粉 砂糖・片栗粉 砂糖・じゃが芋	豚肉 豆腐 竹輪 ウインナー	玉ねぎ 小松菜 もやし・人参 人参・パン缶	465	19.0	14.8	104	1.7
10	木	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 チーズ	うどん 片栗粉 砂糖・ごま油 小麦粉・油	豚肉 ツナ 竹輪 青のり・チーズ	キャベツ・人参 ただのこ チンゲン菜・玉ねぎ 黄パプリカ	390	20.2	8.9	225	2.4
11	金	ご飯 鶏肉じゃが 納豆和え	米 じゃが芋・油・砂糖 麩	鶏肉 納豆 味噌 カップヨーグルト	玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 白菜	399	17.5	8.2	142	0.9
14	月	にんじんご飯 鮭の照り焼き 豚肉入り切干大根の煮つけ かぼちゃと小松菜の味噌汁/オレンジ	米 砂糖・片栗粉 油	鮭 豚肉・さつまいも揚げ 味噌	人参・切干大根 かぼちゃ 小松菜 オレンジ	372	16.1	3.8	108	1.5
15	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 粉ふき芋	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・じゃが芋 砂糖	豚肉 味噌 青のり ヨーグルト	生姜・にら 玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき みかん缶	380	14.6	5.4	102	0.7
16	水	ご飯 塩麻婆豆腐 もやしと人参のナムル 小松菜としめじのスープ/りんご缶	米 片栗粉 ごま油・砂糖	豚肉 豆腐 味噌	長ねぎ・にら もやし・人参 小松菜・しめじ りんご缶	372	13.2	10.4	100	1.1
17	木	カレーライス コーンとブロッコリーのサラダ 茄子の味噌汁 チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレールウ 砂糖	豚肉 味噌 チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー キャベツ・なす・小ねぎ	410	15.9	9.5	187	1.8
18	金	そうりつきねんび								
21	月	ご飯 松風焼き 小松菜とえのきの煮びたし 大根のすまし汁/白桃缶	米 パン粉・片栗粉・砂糖 ごま油	鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜・えのき 人参 大根・長ねぎ・白桃缶	367	13.0	6.5	105	0.8
22	火	ご飯 バーベキューチキン ひじきの含め煮	米 砂糖 油	鶏肉 ひじき・竹輪 味噌 カップヨーグルト	人参・いんげん キャベツ 玉ねぎ	402	19.1	11.2	152	1.2
23	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 小松菜と大根の味噌汁/さとうゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 ひょうたんゼリー	鶏肉 厚揚げ かつお節 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・もやし 小松菜・大根	412	14.2	9.7	164	0.9
24	木	麦ご飯 親子煮 キャベツのごま和え なめこの味噌汁/ひよこゼリー	米・押麦 砂糖 ごま ひよこゼリー	鶏肉・卵 海苔 味噌	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり なめこ・小ねぎ	415	17.4	7.6	102	1.2

* 材料購入の段階上、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、園内産米です。
 * 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裏いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でもお試しいただけるようお願い申し上げます。

日にち	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					
25	金	ご飯 鱈の竜田揚げ チキンサラダ	米 片栗粉・油 マヨネーズ	鱈 鶏肉 チーズ	生姜 キャベツ・人参 きゅうり 長ねぎ・えのき	414	17.7	14.2	168	1.1
28	月	きんぴらチャーハン ナムル かぼちゃのごま和え	米 ごま油 砂糖・ごま油	豚肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ごぼう 生姜・人参・キャベツ かぼちゃ・コーン 白桃缶・みかん缶	475	15.0	12.4	196	1.5
29	火	しょうわのひ								
30	水	ご飯 鶏のから揚げ チンゲン菜のナムル	米 片栗粉・油 砂糖・ごま油	鶏肉 高野豆腐 味噌	生姜 チンゲン菜・もやし・人参 白菜 みかん缶	510	20.1	17.0	104	1.0

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分相当量 (g)
3歳以上児	413	16.6	10.0	140	1.3



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
 給食室一団となって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生きていくことができることを目的としています。

食育の重要性

食育をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを目指します。

心身の健康

栄養バランスの良い食事をとり、調子をもって食べる。

食品を選択する力

食品や栄養成分を正しく理解し、自分に合った食品を選択する。

感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事や役割を、自然に感じ取る。

社会性

食を通して、協力しあうことを学ぶ機会を育む。

食文化

伝統的な食文化や地域の食文化を知り、大切に伝える。

3つそろえて「春ラララ!」

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「野菜」「たんぱく質」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすための秘訣です。

主食: ご飯、パン、めん
 野菜: 野菜を使ったおかずや汁物
 たんぱく質: 肉、魚、鶏、大豆、大豆製品のおかず
 その他: 牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)

春のキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!
 春は1年中の間に比べてキャベツですが、春のキャベツは煮かゆく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、至っておいしいキャベツです。

ビタミンCがたっぷり!
 春のキャベツにはビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果があります。また、ビタミンCは熱に強く、煮かゆっても壊れません。

健康な食生活には欠かせない!
 健康的な食生活には欠かせないビタミンCは、免疫力を高め、血行を促進し、肌の健康に役立ちます。

