

令和6年4月予定献立表

青葉フレール保育園

日	曜	朝間食 (乳児)	昼食名		エネルギーになるもの (黄)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	その他
			主食	3時間食				
1 15	月	豆乳 動物 ビスケット	主食	ご飯 春雨スープ	米 春雨	豚肉、味噌	青梗菜、ねぎ コーン、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、人参	塩、中華だし 酒 塩、醤油、りんご酢
			主菜	コーンと豚の味噌つくね	片栗粉			
			副菜	キャベツ甘酢づけ	古式原糖、油			
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 ポテトもち	じゃが芋、油、片栗粉	牛乳	のり	醤油
2 16	火	牛乳 せんべい	主食	五目うどん	うどん、古式原糖	鶏肉	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ えのき	みりん、塩、醤油
			副菜	ほうれん草の磯辺和え			ほうれん草、人参、のり	醤油
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 納豆チャーハン	米、ごま、ごま油	牛乳	納豆、かつお節	小松菜
								醤油、こしょう、酒
3 17	水	豆乳 ミレー ビスケット	主食	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ)	米	味噌、豆腐	なめこ	酒、醤油
			主菜	鶏肉の治部煮	上白糖、小麦粉			
			副菜	しらす和え		しらす	ほうれん草、人参	醤油
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 メロンパン風トースト	食パン、小麦粉、上白糖 バター、油	牛乳	牛乳、脱脂粉乳	レモン
4	木	牛乳 クラッカー	主食	キーマカレー	米、油、じゃがいも 小麦粉、蜂蜜、バター	豚肉、脱脂粉乳	にんにく、人参、玉ねぎ りんご	カレー粉、ぶどう酒 塩、ケチャップ ウスターソース
			汁	洋風スープ				
			副菜	切干大根サラダ	古式原糖、油		キャベツ、コーン	洋風だし、塩
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 麩のラスク	麩、上白糖、バター	牛乳		塩、酢
18 入園・進級 おめでとう メニュー	木	牛乳 クラッカー	主食	ケチャップライス	米、油	チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ しょうが	ケチャップ、こしょう 洋風だし、塩 酒、醤油
			汁	ジュリアンスープ				
			主菜	鶏の唐揚げ	片栗粉、油、小麦粉	鶏肉	しょうが	酒、醤油
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ風ドレッシング		きゅうり、キャベツ、人参	塩、こしょう
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 春色ケーキ	小麦粉、上白糖、油 バター、いちごジャム	牛乳	生クリーム	ベーキングパウダー
5 19	金	豆乳 小魚家族 せんべい	主食	ご飯 味噌汁(しめじ、もやし)	米	味噌	しめじ、もやし しょうが、玉ねぎ	醤油、みりん、酒
			主菜	豚肉生姜焼き	油、古式原糖			
			副菜	ひじきの炒り煮	古式原糖、ごま油	油揚げ	人参、ひじき	醤油、みりん
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 2色ゼリー	上白糖	牛乳	牛乳	ぶどうジュース、寒天
6 20	土	牛乳 ミレー ビスケット	主食	チキンピラフ	米、油	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	酒、塩、洋風だし
			汁	すまし汁(えのき ねぎ)			えのき、ねぎ	塩、醤油
			副菜	キャベツフレンチ	古式原糖、オリーブ油		キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 せんべい ルヴァン	星たべよせんべい ルヴァン	牛乳		
8 22	月	牛乳 動物 ビスケット	主食	3色丼	米、古式原糖	鶏肉	小松菜、コーン、しょうが のり	醤油、みりん
			汁	味噌汁(麩 えのき)	麩	味噌	えのき	
			副菜	さつま芋のレモン煮	さつま芋、古式原糖		レモン	
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 シュガートースト	食パン、バター、上白糖	牛乳		
9 23	火	豆乳 せんべい	主食	ご飯 味噌汁(大根 若布)	米	味噌	大根、若布 しょうが	醤油、みりん
			主菜	かれないの煮付け	古式原糖			
			副菜	白和え	古式原糖、ごま	豆腐	ほうれん草、人参	醤油
			昼おやつ (3時間食)	牛乳 プレーンソフトクッキー	ホットケーキミックス 上白糖、油	牛乳	牛乳	こんにゃく

10 24	水	豆乳	主食 汁	ご飯 中華スープ	米		キャベツ、もやし ねぎ、にら、人参 しょうが、にんにく 大根、人参、ほうれん草	塩、醤油、中華だし 醤油 塩、醤油
		ミレー ビスケット	主菜 副菜	マーボー豆腐 3色ナムル	ごま油、片栗粉、古式原糖 ごま油、古式原糖	味噌、豆腐、豚肉		
11 25	木	牛乳	主食 汁	ご飯 けんちん汁	米	豆腐 鮭	ごぼう、大根、人参、ねぎ ほうれん草、人参、白菜	塩、醤油 塩 醤油
		クラッカー	主菜 副菜	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し				
12 26	金	豆乳	主食	食パン	食パン		玉ねぎ、コーン クリームコーン、人参 ブロッコリー きゅうり	塩、こしょう、酒 りんご酢、塩、醤油
		小魚家族 せんべい	主菜 副菜	コーンクリームシチュー きゅうりピクルス	油、バター、じゃがいも 小麦粉 古式原糖	鶏肉、牛乳		
13 27	土	牛乳	主食	鶏南蛮うどん	うどん	鶏肉	人参、しめじ、ねぎ、玉ねぎ 青のり	みりん、塩、醤油 塩
		ミレー ビスケット	副菜	じゃが芋の磯辺和え	じゃが芋			
30	火	牛乳	主食 汁	ご飯 すまし汁(豆腐 若布)	米	豆腐 豚肉	若布 キャベツ、ねぎ、しょうが きゅうり、人参	塩、醤油 醤油、塩、みりん、酒 塩
		せんべい	主菜 副菜	豚肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ	古式原糖、片栗粉 春雨 マヨネーズ風ドレッシング			
		牛乳	主食	レモンクッキー	小麦粉、上白糖、バター	牛乳	レモン	

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。



新たな環境がスタートする季節となりました。

給食室の職員一同、子どもたちの健やかな成長をサポートする給食を今年度も提供して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

■□ 給食のこだわり □■

- 給食は旬の食材を使用した、安全安心な提供をこだわっています。
また、果物は国産で旬の物が入荷した時に提供いたします。(3歳以上)
- 献立は年間を通して、保育園に毎日元気に登園し、病気に負けない体を作ることができるよう提供していきます。
- 健康管理は「健康な腸づくり」が大切です。腸内環境を整えることは、体の中で重要な栄養素同士の合成を促進し、体質改善にも効果的です。食材としては発酵食品がおすすめ。給食でも、納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に取り入れていきます。
- 栄養の吸収を高めるために、食材(栄養素)の食べ合わせも考えています。
(例 鉄分はビタミンCと一緒に摂取することによって、体への吸収率が上がります)
- 咀嚼力、嚥下力が高まる、かみかみ献立を取り入れていきます。
給食を楽しみに笑顔で登園してくれますとうれしいです。



管理栄養士 福地 かつ美

◎今年度の栄養目標量は『日本人のための食事摂取基準2020』を参考に以下の通りになります。
幼児は1日に必要な量の40%、乳児は50%を提供します。

提供量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
幼児	520	21	14	75	560	240	2.2	180	0.28	0.32	20	3.2	1.6
乳児	475	19	13	68	560	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3	1.5