

4月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ スープ	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、はちみつ、油	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン、レモ ン、ねぎ	お茶 ウエハース
2	火	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、さつまいも、 押麦、油、砂糖、 ごま、片栗粉	卵、スキムミル ク、豚肉、かにか まぼこ、麦みそ、 ちくわ、油揚げ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん、し めじ、たけのこ、グリ ンピース、ねぎ、干しい たけ	牛乳 果物
3	水	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	スキムミルク (手作り) クラッカーサンド	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、牛乳、ツ ナ	りんご、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、トマ ト、にんじん、いちご ジャム、レモン	お茶 ビスケット
4	木	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め トマトの中華風サラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、押麦、油、砂 糖、ごま油	牛肉、スキムミル ク	バナナ、トマト、キャ ベツ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、ピーマ ン、にんじん、コー ン、しょうが	お茶 ポーロ
5	金	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	スキムミルク (手作り) 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 油、板こんにゃ く、押麦、砂糖、 ごま	あかうお、木綿豆 腐、厚揚げ、スキ ムミルク、牛肉、 麦みそ	にんじん、ごぼう、た まねぎ、いんげん、ね ぎ、しょうが	お茶 せんべい
6	土	ごはん 麻婆豆腐 ほうれんそうのナムル	スキムミルク クラッカー	米、押麦、油、砂 糖、片栗粉、ごま 油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、みそ、ちくわ	ほうれんそう、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、にら	お茶 クッキー
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 油、片栗粉、押 麦、砂糖、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、かにかま ぼこ	キャベツ、いちご、も やし、きゅうり、グリ ンピース	お茶 ビスケット
9	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スナップえんどうのサラダ スープ	お茶 (手作り) コーンとフルーツ のミルクかけ	米、じゃがいも、 玄米フレーク、マ ヨネーズ、押麦、 油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、ハム、卵、 スキムミルク	バナナ、たまねぎ、ス ナップえんどう、にん じん、コーン、しめ じ、いちご、ねぎ	お茶 クラッカー
10	水	ロールパン スパゲティナポリタン ほうれん草サラダ 果物	スキムミルク ビスケット	ロールパン、スパ ゲティ、油、ご ま	スキムミルク、 ベーコン、しらす 干し、粉チーズ	りんご、ほうれんそ う、たまねぎ、キャ ベツ、トマト、ピーマ ン、にんじん、コーン	牛乳 ポーロ
11	木	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	お茶 (手作り) アスパラとコーン のごはん	米、押麦、砂糖、 油、ごま	豚肉、かにかまぼ こ、油揚げ、さつ ま揚げ、だいず、 しらす干し、ハ ター	バナナ、きゅうり、に んじん、コーン、グリ ンピース、切り干しだい ごん、グリーンピース、わか め、こんぶ	牛乳 ウエハース
12	金	ごはん 魚の竜田揚げ コロコロサラダ 粉ふき芋	スキムミルク バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、押 麦、砂糖	さば、スキムミル ク、チーズ	トマト、きゅうり、レ モン、コーン、しょう が、あおのり	お茶 せんべい
13	土	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物 みそ汁	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、 押麦、砂糖	卵、鶏もも肉、木 綿豆腐、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚 げ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、しめじ、グリ ンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 果物
14	日						
15	月	ごはん チキンのチーズピカタ かみかみ和え すまし汁	お茶 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	米、砂糖、小麦 粉、干しそうめ ん、押麦、油、ご ま	鶏むね肉、卵、ハ ム、かまぼこ、さ きいか、粉チー ズ、しらす干し	オレンジ果汁、みかん 缶、キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、かんて ん、パセリ	牛乳 コーンフレーク
16	火	ごはん 魚のトマトソース キャベツのゆかり和え 果物	スキムミルク せんべい	米、油、片栗粉、 押麦、砂糖、ごま	白身魚、スキムミ ルク、しらす干し	りんご、キャベツ、た まねぎ、もやし、しめ じ、きゅうり、ピーマ ン、トマトピューレ	お茶 ビスケット

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん 五目豆 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク (手作り) レーズン入り蒸パン	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、押麦、マヨネーズ、油、ごま	鶏もも肉、スキムミルク、卵、だいず、かにかまぼこ、ちくわ	バナナ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、切り干しだいこん、干しぶどう、こんぶ	お茶 ポーロ
18 木	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 小松菜とツナのあえ物 華風スープ	スキムミルク かりんとう	米、板こんにゃく、押麦、はるさめ、砂糖、ごま	鶏レバー、卵、豚肉、スキムミルク、ツナ	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
19 金	ごはん 魚のレモン風味 マカロニサラダ かきたま汁	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、玄米フレーク、押麦、砂糖	白身魚、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、パイン缶、にんじん、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、いちご、ねぎ、レモン	牛乳 クッキー
20 土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	スキムミルク ビスケット	さつまいも、米、押麦、油、砂糖	豚肉、スキムミルク、無塩バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン、しょうが	お茶 せんべい
21 日						
22 月	ごはん 豆腐のまさご揚げ 土佐和え 果物	スキムミルク バターブリッツ	米、油、山芋、押麦、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、卵、かつお節	りんご、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ	お茶 ウエハース
23 火	ごはん 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの みそ汁	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、押麦、油、砂糖	あかうお、卵、スキムミルク、ウインナー、牛乳、麦みそ、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、うめ干し、ねぎ	お茶 ポーロ
24 水	ごはん ボークカレー ささみと野菜の中華サラダ 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、カレールウ、押麦、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、スキムミルク、鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちご、グリーンピース、切り干しだいこん	お茶 せんべい
25 木	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ゆで野菜	お茶 (手作り) たけのこごはん	米、押麦、油、砂糖、マヨネーズ	卵、豚肉、鶏むね肉、さつま揚げ、油揚げ、だいず	スナップえんどう、にんじん、たけのこ、しめじ、いんげん、しいたけ、ひじき、ねぎ	牛乳 クラッカー
26 金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ きゃべつとリンゴのサラダ スープ	スキムミルク 味付けパン	米、じゃがいも、玄米フレーク、油、小麦粉、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、卵	キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	牛乳 ビスケット
27 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ ジャーマンポテト 果物	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、しらたき、押麦、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、さつま揚げ、凍り豆腐、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ	お茶 クッキー
28 日						
29 月	昭和の日					
30 火	おにぎり けんちんうどん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	コーンフレーク	ゆでうどん、じゃがいも、米、玄米フレーク、さといも、コーンフレーク、小麦粉、油	牛乳、豚肉、ちくわ、卵	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、あおのり	お茶 ポーロ

年齢性別	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂肪エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
1-2歳児(男子)	950	13~20	20~30	450	3.0未満
1-2歳児(女子)	900	13~20	20~30	400	3.0未満
3-5歳児(男子)	1300	13~20	20~30	600	3.5未満
3-5歳児(女子)	1250	13~20	20~30	550	3.5未満

◆◆◆子どもの食事摂取基準◆◆◆
 食事摂取基準とは、簡単にいうと一日に摂取することが望ましいエネルギーや栄養素の量を示した基準です。保育所では、この食事摂取基準の3歳以上児は「45%」、3歳未満児は「50%」を目安とし献立を作成しています。

入園・進級おめでとうございます♪
 食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。給食は子どもたちに必要なエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、友達や保育士・調理員たちと関わり「食べること」を楽しみ合うことで、社会性も育まれます。日々の保育所生活や給食また遊びなどを通して、豊かな食の体験をたくさん積み重ねていけるようないろいろな手助けができればいいと思います。

◆◆◆保育所の給食について◆◆◆
 * 3歳未満児は、午前のおやつ+昼食+午後のおやつです。
 * 3歳以上児は、昼食+午後のおやつです。
 ※主食(白ごはん)量の目安は、3歳未満児は「90g」、3歳以上児は「110g」としています。