

献立カレンダー

令和6年4月

	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	4日
昼食	肉じゃが おひたし バナナ	三絲湯 中華和え ポイルウインナー	豆腐の炒め煮 バンサンスー オレンジ	鮭のマヨネーズ焼き スナップエンドウ・トマト ジュリアンスープ	鶏肉のチーズ焼き 蒸しキャベツ・コーン コンソメスープ	焼きそば バナナ	3歳未満 エネルギー 424 たんぱく質 21.7
3時	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク きな粉蒸しパン	ミルク 米粉ジャムケーキ	ミルク セサミクッキー	お菓子	
	8	9	10	11	12	13	3歳以上
昼食	五目煮豆 えのきのすまし汁 バナナ	タンドリーチキン 粉ふき芋 ごぼうスープ	牛丼 即席漬け オレンジ	鱈の照り焼き 千草和え えのきのみそ汁	豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のすまし汁 バナナ	スパゲティ オレンジ	3歳以上 エネルギー 552 たんぱく質 29.6
3時	牛乳 お菓子	ミルク フルーツポンチ	ミルク チーズクッキー	ミルク チョコレート	ミルク ねぎ焼き	お菓子	
	15	16	17	18	19	20	12日
昼食	春野菜汁 焼きししゃも 酢の物	若鶏のから揚げ 蒸しキャベツ・人参 ポテトスープ	鮭の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	豆腐ナゲット 蒸しブロッコリー・人参 マカロニスー	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	五目うどん バナナ	3歳未満 エネルギー 476 たんぱく質 21.6
3時	ミルク バナナホットケーキ	ミルク パンナコッタいちごソース	お茶 利休白玉	ミルク ジャムサンド	牛乳 お楽しみケーキ	お菓子	
	22	23	24	25	26	27	3歳以上
昼食	クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ バナナ	洋風かきたま汁 ちくわのカレー揚げ 海藻サラダ	ポテトのオープン焼き 蒸しキャベツ・人参 コーンスープ	メルルーサのごま揚げ 蒸しブロッコリー・人参 さやえんどうのみそ汁	ポークビーンズ ハムともやしのサラダ オレンジ	焼きうどん バナナ	3歳以上 エネルギー 630 たんぱく質 29.5
3時	ミルク 麩のラスク	ミルク ハムサンド	ミルク プレーンクッキー	ミルク オレンジゼリー	ミルク バナナロール	お菓子	
	29	30	○食事摂取基準について○				
昼食	昭和の日		子どもの発育・発達に合わせて成長に必要な栄養量を確保できるように、1日に必要な栄養は「日本人の食事摂取基準」をもとに目標量を設定し、給食やおやつを提供しています。「食事摂取基準」とは国民の健康の維持・増進を図るために厚生労働省が策定し、食事で摂取すべきエネルギーや栄養素の量の基準のことです。				
3時	中華風ローストチキン 茹でアスパラ・トマト 春雨スープ						
	ミルク ひじき芋もち						

※10日と19日は完全給食です※

※9日と23日は腸活の日です※

<4月24日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	506	17.7	11.8	17	323	1.4
3歳以上	676	23.6	15.2	22.6	396	2
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	569	200	0.29	0.46	39	6.2
3歳以上	823	269	0.37	0.56	46	8.6



○園での給与栄養目標量の目安○

保育園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児では、およそ45%が摂取できることを目安にしています。
3歳以上児では、家庭の食事でも不足しやすい、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₂は園での食事でも多くとれるよう、1日50%を目標とします。



離乳食献立カレンダー

令和6年4月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	玉ねぎと人参スープ 豆腐の旨煮 チンゲン菜と人参軟煮 かぼちゃ煮	短春雨スープ 豚肉と豆腐の煮物 キャベツと人参軟煮 さつま芋煮	豆腐スープ 豚肉とキャベツ軟煮 きゅうりと人参煮 じゃが芋煮	えのきスープ 白身魚とろみ煮 キャベツと人参軟煮 さつま芋煮	しめじスープ 鶏肉と麩の煮物 キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮	焼き短そば バナナ
3時	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや きな粉蒸しパン	おじや 米粉ジャムケーキ	おじや クッキー	おじや 赤ちゃんせんべい
	8	9	10	11	12	13
昼食	玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と豆腐の煮物 人参スティック かぼちゃ煮	豆腐スープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 じゃがいも煮 かぼちゃ煮	人参スープ キャベツとしらす煮 きゅうりと人参軟煮 さつま芋煮	えのきのすまし汁 白身魚とろみ煮 ほうれん草と人参軟煮 じゃが芋煮	わかめのすまし汁 豚肉とキャベツ炒め煮 豆腐の旨煮 さつま芋煮	野菜スープ キャベツ軟煮 かぼちゃ煮
3時	おじや 赤ちゃんせんべい	ミルク フルーツポンチ	おじや クッキー	おじや 食パン	おじや ねぎ焼き	おじや 赤ちゃんせんべい
	15	16	17	18	19	20
昼食	玉ねぎと人参スープ 白身魚とろみ煮 キャベツと人参軟煮 かぼちゃ煮	しめじスープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 キャベツと人参軟煮 さつま芋煮	皮なし揚げのスープ 白身魚とろみ煮 人参スティック じゃが芋煮	短マカロニスープ 若鶏挽肉と豆腐煮 ブロッコリーと人参軟煮 さつま芋煮	玉ねぎスープ キャベツと人参軟煮 じゃが芋煮 かぼちゃ煮	五目短うどん バナナ
3時	おじや バナナホットケーキ	おじや 果汁ゼリー	おじや 赤ちゃんせんべい	おじや 食パン	おじや お楽しみゼリー	おじや 赤ちゃんせんべい
	22	23	24	25	26	27
昼食	玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と人参煮 キャベツ軟煮 かぼちゃ煮	しめじスープ 若鶏肉とキャベツ軟煮 大根と人参煮 さつま芋煮	人参スープ 豚挽肉とじゃが芋煮 キャベツと人参煮 かぼちゃ煮	皮なし揚げスープ 白身魚とろみ煮 ブロッコリーと人参軟煮 さつま芋煮	玉ねぎスープ 豚肉とじゃが芋煮 きゅうりと人参軟煮 かぼちゃ煮	焼き短うどん バナナ
3時	おじや 麩のラスク	おじや 食パン	おじや クッキー	おじや 果汁ゼリー	おじや 食パン	おじや 赤ちゃんせんべい
	29	30	一はじめよう！離乳食ー 離乳食はなぜ必要？ ・母乳やミルクだけでは足りなくなる栄養素を補給する ・母乳やミルク以外の味に慣れる ・【吸う】から【食べる(噛む)】ことへの準備をする ☆離乳食の進め方ポイント☆ 離乳食の資料に書いている進め方については、あくまで目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達やその日の体調を見ながら、焦らず進めていきましょう。			
昼食	昭和の日	玉ねぎと人参スープ 若鶏肉と麩のとろみ煮 チンゲン菜と人参煮 かぼちゃ煮				
3時		おじや 赤ちゃんせんべい				

