

令和5年 4月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
17	月	ごはん 382/493kcal	ねぎ塩チキン アスパラの卵サラダ 豆腐の味噌汁	♪やきそばぱん 牛乳・オレンジ ☆プルーン	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 豚肉	ごはん 焼きそば麺 パン	葱 ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ きゃべつ アスパラ オレンジ	
4 18	火	ごはん 341/451kcal	カレイのオーロラ焼き きゃべつのサラダ 若竹汁	♪フルーツゼリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	カレイ 油あげ わかめ	ごはん	きゃべつ もやし 人参 筍 玉ねぎ 葱 えのき パイン缶 みかん缶 りんご	
5 19	水	ごはん 345/460kcal	肉じゃが かぶの昆布和え なめこの味噌汁	♪野菜焼き 牛乳・いちご ☆チーズ	豚肉 昆布 豆腐	ごはん じゃが芋 しらたき	人参 玉ねぎ いんげん かぶ もやし なめこ きゃべつ 胡瓜 葱 いちご	
6 20	木	ごはん 376/485kcal (20日さくら組:焼きうどん)	かじきのガリバタ焼き グリーンサラダ きゃべつのスープ	♪ほうとうかりんとう 牛乳・デコポン ☆バナナ	かじき ベーコン	ごはん ほうとう じゃが芋	アスパラ レタス 人参 ブロッコリー きゃべつ 玉ねぎ バナナ コーン デコポン	
7 21	金	ごはん 425/541kcal	春野菜カレー 海藻サラダ キウイフルーツ・チーズ	♪お麩ラスク 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 海藻ミックス	ごはん お麩 じゃが芋	玉ねぎ 人参 アスパラ 筍 もやし キウイフルーツ 胡瓜 きゃべつ バナナ	
1 22	土	☆☆ビーフン 387/462kcal	もやしのナムル わかめスープ	♪シュガーパイ 牛乳・オレンジ ☆☆おせんべい	豚肉 わかめ	ビーフン パイ生地	玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ もやし 葱 オレンジ 椎茸	
10 24	月	しっぽくうどん 406/502kcal	ちくわのお好み焼き風 なめ茸和え ★しっぽく汁 (24日ふじ組:しゅうまい)	♪カルシウムおにぎり 麦茶・バナナ ☆プルーン	ちくわ 鶏肉 油あげ チーズ しらす	うどん ごはん 里芋	大根 人参 牛蒡 椎茸 なめ茸 小松菜 もやし 玉ねぎ バナナ	
11 25	火	ごはん 410/498kcal	鱈のきゃべつ焼き 菜の花のフレンチ和え ポトフ	♪ツナペンネ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鱈 ウイナー ツナ	ごはん じゃが芋 ペンネ	きゃべつ もやし 人参 菜の花 玉ねぎ 胡瓜 オレンジ	
12 26	水	ごはん 425/505kcal	麻婆豆腐 春雨サラダ ニラ玉スープ	♪コンフレークスナック 麦茶・バナナ ☆チーズ	豚肉 豆腐 卵 ハム	ごはん 春雨 コーンフレーク	葱 人参 ニラ 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ バナナ	
13 27	木	ごはん 402/479kcal	かつおの竜田揚げ アスパラのおかか和え 新じゃがの味噌汁 (13日きく組:ジャーマンポテト・春野菜スープ)	♪いちごプリン 麦茶・ビスケット ☆ヨーグルト	かつお 油あげ	ごはん じゃが芋	アスパラ もやし 人参 玉ねぎ いちご 牛蒡 胡瓜	
8 15	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
3	月	🌸進級おめでとう給食🌸						
14	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
28	金	こどもの日 給食						

※献立内の青色は『おいしい ぱんぱんでんしゃ』にでてくる『やきそばぱん』を午後のおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※3・14・28日は以上児の白飯はいりません。

※13日はきく組がジャーマンポテトと春野菜スープ、20日はさくら組が焼きうどん、

24日はふじ組がしゅうまいを作ります。さくら組はクッキング(20日)の日の白飯はいりません。



『おいしい ぱんぱんでんしゃ』

ぱぱん ぱぱーん♪の音とともにやってきたのはパンの電車。ホームで待ついろいろなおかずたちを乗せて向かった先は…? 子どもに人気の電車とパンが合体した絵本です。電車たちが走る線路の絵は繋がっています。ぎゅうぎゅうのホームで待っているたくさんの具材たち、さあ最後はどんなパンが出来上がるのかな? そして、やきそばぱんはどこで登場するのは見てのお楽しみ!!



♪『新玉ねぎの栄養について』

春野菜の代表といえば、新玉ねぎ。給食でも4月は毎日登場します。とてもみずみずしく、独特の甘みがあり辛味が少ないことが特徴です。水分が多いため、普通の玉ねぎと比べて日持ちがしないので注意が必要ですが、生で食べるのがオススメです。辛味が少ないため、生で食べることによってビタミンB1と硫化アリルをより摂取することができます。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーとして分解する際に必要な成分で、硫化アリルは辛味の原因となる成分で、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。

4月3日は進級おめでとう給食を提供します。

5月5日はこどもの日です。

少し早いですが、当園では4月28日(金)に“こどもの日給食”を提供します。お楽しみに☆



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。