

令和6年度前期予定献立一覧表(5月分)

認定こども園 春の町保育園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分類：六つの基礎食品)						栄養価 上段：以上児 下段：未満児													
	主食		献立名		午後おやつ (*は手作り)		午前おやつ		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		1種 ごー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 糖 質 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミ ン			
	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg										
15 水	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛乳	牛肉	牛乳 プロセスチーズ 飲むヨーグルト(鉄多め)	牛乳	牛肉	牛乳	南瓜	玉葱 グリンピース 胡瓜	米・小麦粉・スープの煮 けつ・砂糖・リンゴ ウスターソース・ビスケット	バター マヨネーズ	476	14.5	19.3	332	7.2	1.9	256	0.19	0.52	57
2 木	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ(3歳未満児) かしわもち(3歳以上児)	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	牛乳	豚肉 卵	人参 さやいんげん	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローション・春雨・醤油 スープの煮・片栗粉・丸ボー ロ	サラダ油	385	16.1	11.3	230	1	1.6	162	0.31	0.37	14
7 火	ごはん	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏肉	牛乳・スミミルク プレーンヨーグルト おやついりこ	牛乳	鶏肉	人参	人参	玉葱・グリンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの煮・あられ	サラダ油	449	18.1	16.8	331	1.7	2.3	161	0.26	0.47	32
8 水	ごはん	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油	383	20.1	15	424	3.5	1.4	331	0.37	0.4	37	
9 木	ごはん	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 白す干し 干若布・煮干し プロセスチーズ	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	369	19.9	21.7	409	1.8	1.9	140	0.14	0.35	8	
10 金	パン	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	人参	人参	玉葱・グリンピース えのき茸・葱	ローション・じゃがいも けつ・砂糖・ウスターソ ースの煮・マカロニ	サラダ油	392	20	13.5	228	2.1	1.8	204	0.46	0.38	26
11 土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	牛肉 油揚げ・かまぼこ	牛乳 煮干し・出し昆布	牛乳	牛肉 油揚げ・かまぼこ	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	バナナ	砂糖・醤油・ケ チャップ	サラダ油	484	18.2	16.5	283	1.7	1.6	218	0.18	0.36	18
13 月	ごはん	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	人参 さやいんげん 豆腐	人参 さやいんげん 豆腐	人参 さやいんげん 豆腐	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの煮・砂糖・醤油 片栗粉・酢・かつお・み か	サラダ油 ごま油	398	15.6	19.7	247	0.9	1.7	182	0.34	0.36	25
14 火	パン	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	人参 トマト パセリ	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャ ップ	サラダ油	393	20	18.3	217	2.9	1.3	2267	0.37	0.66	24
16 木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *コッパ・ルーンの豆乳蒸パン	牛乳	鯛・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳 煮干し・出し昆布	牛乳	鯛・赤味噌 かつお節・豆乳	人参 ほうれん草 人参	人参 ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブールン	米・砂糖・醤油・酒 かつお・みか・ココア	サラダ油	376	21.6	16.6	266	2.4	2	224	0.24	0.48	15
17 金	ごはん	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	牛乳	鶏肉 味噌	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	480	20.9	27.5	264	1.5	1.2	167	0.17	0.37	13	
18 土	パン	パン	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	牛乳	豚肉 さつま揚げ	人参 パイン	人参 パイン	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソ ースの煮・おかき	サラダ油	405	16.5	12.8	215	1.4	1.9	161	0.34	0.36	18
20 月	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	牛乳	豚肉 卵	人参 さやいんげん	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローション・春雨・醤油 スープの煮・片栗粉 せんべい	サラダ油	337	15	11.3	227	0.7	1.7	162	0.31	0.37	14
24 金	ハ ッ ピ ー	ラ ン チ	中華風炊き込みごはん・魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え・カレースープ オレンジ	ゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚	牛乳 出し昆布	牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚	人参	人参	白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 キャベツ・オレンジ	米・醤油・酒・砂糖 なめ茸(味付)・玉葱 キャベツ・オレンジ	ごま油 サラダ油	527	20.7	14.2	67	1.1	2.1	252	0.29	0.14	79

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたちです。食べられる量も先月より少しずつ増えてきています。慣れてきたと同時に疲れも出やすくなる時期です。夜は早く寝て疲れをとり、朝ごはんを食べて元気に登園して来てください。
また、気温も高くなってきたのでこまめな水分補給もお忘れなく。

食事量について

主食量は 3歳以上児…ごはん110g、パン50g
3歳未満児…ごはん85g、パン40g となっています。

また、おかずや汁物は、3歳以上児の8割量が3歳未満児の量となっています。食べられる量は個人差やその日の体調等がありますので、子どもの様子を見て担当が量の調節を行なっています。子どもの『食べられた』という気持ちを大切にしています。



以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20

※平均栄養価は行事食を除く