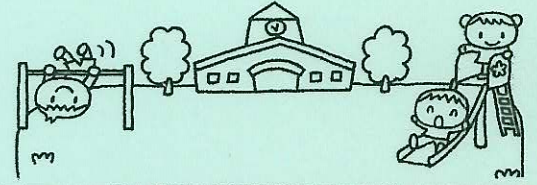


こんげつの よてい こんだてひょう

平成26年 4月分

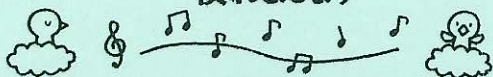


日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(火)	入園式★ポークカレーライス 小女子甘煮 牛乳 いちご	りんごゼリー せんべい	バナナ	ご飯 牛乳		440	15.4	9.7	1.8
2(水)	焼き肉 ビーフソテー バナナ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁	🌸	386	16.9	17.5	1.4
3(木)	肉じゃが煮 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 きゃべつ汁	🌸	423	14.2	18.2	0.9
4(金)	おかず焼きそば ポイルウインナー 牛乳 いちご	せんべい ジョア(ブルーベリー)	クラッカー スポロン	ご飯 牛乳		453	17.2	18.3	1.3
5(土)	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	クリームサンド 牛乳	👶	560	21.4	22.0	1.0
6(日)									
7(月)	野菜たっぷり中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ スポロン	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスケット 牛乳	ご飯 きゃべつ和え		300	14.8	9.1	1.4
8(火)	さけ焼き魚 ポテトサラダ 煮豆 オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 かき玉汁		288	12.9	10.4	0.9
9(水)	チキンカツ 三色和え いちご ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 わかめ汁	👶	444	21.2	23.1	2.0
10(木)	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ももゼリー	ご飯 じゃが芋汁	👶	324	16.5	13.2	1.1
11(金)	アスパラとトマトのスパゲティレバーの甘煮 牛乳 いちご	ビスコ 野菜生活	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		353	12.8	15.5	1.6
12(土)	ツナコーンサンド 豆乳 プルーン オレンジ	プリン せんべい	Feウエハース 牛乳	ツナコーンサンド 豆乳	👶	615	17.7	24.9	1.5
13(日)									
14(月)	春キャベツシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト するめ	動物ビスケット 牛乳	ご飯 豚そぼろ		282	12.8	8.1	2.0
15(火)	たらの磯辺揚げ 青菜和え オレンジ ほうじ茶	ホットケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		356	17.3	13.2	1.2
16(水)	松風焼き 温野菜 いちご ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	なかよしプリン	ご飯 小松菜汁	🌸	298	16.7	12.7	1.3
17(木)	竹の子の含め煮 半月卵 バナナ ほうじ茶	せんべい ジョア	麩菓子 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		326	13.3	8.3	1.8
18(金)	養生会★カルシウムたっぷりご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ えのき汁 ヤクルト いちご	アイスクリーム	Feウエハース 牛乳	お楽しみ献立		523	18.6	24.5	1.4
19(土)	ソフトフランスピーナツパン ワンタンスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	アスパラガス スポロン	ピーナツパン 牛乳	👶	337	12.1	6.5	1.2
20(日)									
21(月)	グリーンアスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		347	17.4	11.7	1.9
22(火)	カレーの煮付け マカロニサラダ オレンジ ほうじ茶	わかめおにぎり 牛乳	クラッカー スポロン	ご飯 ニラ玉汁		377	18.2	13.5	1.2
23(水)	ポテトコーンコロケ 春キャベツ和え いちご ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	バナナ	ご飯 わかめ汁	🌸	316	11.8	11.2	1.4
24(木)	ひじきの寄せ煮 ス克蘭ブルエッグ バナナ ほうじ茶	せんべい ミルミル	ビスケット 牛乳	しめじ汁	🌸	498	14.0	11.8	1.5
25(金)	卵とじそうめん チーズ笹かま揚げ 牛乳 グレープフルーツ	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	せんべい スポロン	卵とじそうめん 牛乳	🌸	477	20.1	18.2	1.9
26(土)	チョコサンド ころころスープ 牛乳 バナナ	ビスコ 野菜生活	りんごゼリー	チョコサンド 牛乳		594	15.7	21.5	2.2
27(日)									
28(月)	むらくも汁 照り焼きチキン グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 青菜和え	🌸	273	17.5	11.5	2.7
29(火)	昭和の日				🌸				
30(水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(あんバター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁	🌸	337	14.5	12.5	1.2

入園・進級おめでとうございます！

今月の食育目標

園の給食に慣れましょう



朝ごはんは心と体を目覚めさせます

人は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには脳や体に不足したエネルギーを補給する役割があります。

また、食べたものを消化吸収することなどによって体温が上がり、食べ物や胃や腸に送られて動き出すことで排便も促されます。このように朝ごはは、しっかりと目を覚まして、元気に活動できるようにしてくれます。

エネルギー補給

体温上昇



排便を促す

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。



門田報徳保育園

