

4月 給食献立表（初期）

令和 6年

認定こども園まりん


日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	つぶし粥 人参つぶし ブロッコリーつぶし		・精白米	・にんじん ・ブロッコリー
2	火	つぶし粥 たまねぎつぶし ほうれん草つぶし		・精白米	・たまねぎ・ほうれん草
3	水	つぶし粥 人参つぶし 小松菜つぶし		・精白米 ・板豆腐	・にんじん・たまねぎ ・こまつな
4	木	つぶし粥 たまねぎつぶし 人参つぶし		・精白米	・たまねぎ ・にんじん
5	金	つぶし粥 たまねぎつぶし じゃがいもつぶし		・精白米 ・じゃがいも	・たまねぎ
6	土	保育希望者はお弁当持参でお願いします			
8	月	つぶし粥 人参つぶし たまねぎつぶし		・精白米	・にんじん・たまねぎ
9	火	つぶし粥 たまねぎつぶし 人参つぶし		・精白米	・にんじん ・たまねぎ
10	水	☆お楽しみ献立☆			
11	木	つぶし粥 たまねぎつぶし さつまいもつぶし		・精白米 ・さつまいも	・こまつな ・たまねぎ
12	金	つぶし粥 たまねぎつぶし チンゲン菜つぶし		・精白米	・チンゲンサイ ・たまねぎ
13	土	保育希望者はお弁当持参でお願いします			
15	月	つぶし粥 人参つぶし ブロッコリーつぶし		・精白米	・ブロッコリー ・にんじん
16	火	つぶし粥 たまねぎつぶし 小松菜つぶし		・精白米	・たまねぎ ・こまつな
17	水	つぶし粥 人参つぶし キャベツつぶし		・精白米	・にんじん・たまねぎ ・キャベツ
18	木	つぶし粥 人参つぶし 大根つぶし		・精白米	・だいこん ・にんじん
19	金	つぶし粥 人参つぶし たまねぎつぶし		・精白米	・にんじん ・たまねぎ
20	土	保育希望者はお弁当持参でお願いします			
22	月	つぶし粥 人参つぶし ブロッコリーつぶし		・精白米	・にんじん ・ブロッコリー
23	火	つぶし粥 チンゲン菜つぶし キャベツつぶし		・精白米	・たまねぎ ・キャベツ ・チンゲン菜
24	水	つぶし粥 たまねぎつぶし 大根つぶし		・精白米	・たまねぎ・だいこん
25	木	つぶし粥 たまねぎつぶし 人参つぶし		・精白米	・たまねぎ ・にんじん
26	金	つぶし粥 キャベツつぶし かぼちゃつぶし		・精白米	・キャベツ ・かぼちゃ
27	土	保育希望者はお弁当持参でお願いします			
29	月	昭和の日			
30	火	つぶし粥 人参つぶし ほうれん草つぶし		・精白米	・にんじん ・ほうれん草

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん・塩唐揚げ・スマイルポテト・ブロッコリーチーズ・豚汁・ぶどうジュースでした。
 *食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に変更致します。
 *納品の都合により、献立変更することがあります。

4月 給食献立表（中期）

令和6年

認定こども園まりん

日	曜	風 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	
1	月	おかゆ 豆腐のだし煮 ブロッコリーの煮物	・木綿豆腐	・精白米	・にんじん ・ブロッコリー	
2	火	おかゆ ツナのだし煮 ほうれん草のだし煮	・まぐろ水煮	・精白米	・たまねぎ・ほうれん草	
3	水	おかゆ 麩のだし煮 小松菜の納豆煮	・納豆	・精白米 ・板ふ	・にんじん・たまねぎ ・こまつな	
4	木	おかゆ 鶏肉の煮物 たまねぎ煮	・鶏肉	・精白米	・たまねぎ ・にんじん	
5	金	おかゆ 白身魚の煮付け じゃがいもだし煮	・たら	・精白米 ・じゃがいも	・たまねぎ	
6	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします				
8	月	おかゆ 白身魚の煮物 ひじきの炒め煮	・メルルーサ	・精白米	・にんじん・たまねぎ ・乾ひじき	
9	火	おかゆ 豆腐のだし煮 人参煮	・木綿豆腐	・精白米	・にんじん ・たまねぎ	
10	水	☆お楽しみ献立☆ 				
11	木	おかゆ たらの煮付け さつまいも煮	・たら	・精白米 ・さつまいも	・こまつな ・たまねぎ	
12	金	おかゆ 豆腐のだし煮 チンゲン菜の煮物	・木綿豆腐	・精白米	・チンゲンサイ ・たまねぎ	
13	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします				
15	月	おかゆ 鶏の照り煮 ブロッコリーのだし煮	・鶏肉	・精白米	・ブロッコリー ・にんじん	
16	火	おかゆ 豆腐のだし煮 小松菜の煮物	・木綿豆腐	・精白米	・たまねぎ ・こまつな	
17	水	おかゆ 鶏肉のだし煮 キャベツの煮物	・鶏肉	・精白米	・にんじん・たまねぎ ・キャベツ	
18	木	おかゆ 豆腐のだし煮 大根の煮物	・木綿豆腐	・精白米	・だいこん ・にんじん	
19	金	おかゆ 白身魚の煮付け たまねぎのだし煮	・メルルーサ	・精白米	・にんじん ・たまねぎ	
20	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします				
22	月	おかゆ 鮭の煮付け ブロッコリーのだし煮	・さけ	・精白米	・にんじん ・ブロッコリー	
23	火	おかゆ チンゲン菜のだし煮 キャベツ煮	・ぶた肉	・精白米	・たまねぎ ・キャベツ ・チンゲン菜	
24	水	おかゆ 鶏肉の煮物 大根のだし煮	・鶏肉	・精白米	・たまねぎ・だいこん	
25	木	おかゆ 豆腐のだし煮 人参の煮物	・木綿豆腐	・精白米	・たまねぎ ・にんじん	
26	金	おかゆ キャベツと豚肉煮 かぼちゃ煮	・ぶた肉	・精白米	・キャベツ ・かぼちゃ	
27	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします				
29	月	昭和の日				
30	火	おかゆ 豆腐のだし煮 ほうれん草の煮	・木綿豆腐	・精白米	・にんじん ・ほうれん草	

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん・塩唐揚げ・スマイルポテト・ブロッコリーチーズ・豚汁・ぶどうジュースでした。
 *食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に変更致します。
 *納品の都合により、献立変更することがあります。

4月 給食献立表（後期）

令和 6年

認定こども園まりん

日	曜	昼 食	午前おやつ	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	
1	月	軟飯 五目卵焼き ブロッコリーときのこソテー わかめスープ ゼリー	りんごジュース	麦茶 かぼちゃのマフィン	・鶏卵・ぶた肉 ・木綿豆腐	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・ゼリー ・ホットケーキミックス ・有塩バター	・にんじん・たけのこ水煮 ・ブロッコリー・ぶなしめじ ・えのきだけ・コーン ・わかめ・りんごジュース ・かぼちゃ	
2	火	軟飯 肉じゃが ほうれん草スープ いんげんのツナサラダ ぶどうジュース	せんべい	麦茶 ビスケット	・鶏肉 ・まぐろ水煮	・精白米・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・せんべい ・ビスケット	・にんじん・たまねぎ・ほうれん草 ・にんく・さやいんげん ・コーン・ぶどうジュース	
3	水	軟飯 松風焼き 麩のすまし汁 小松菜の納豆和え バナナ	せんべい	麦茶 チーズ蒸しパン	・鶏肉 ・淡色辛みそ・しらす干し ・納豆・削り節 ・フロセスチーズ・鶏卵	・精白米・パン粉・いりごま ・板油・砂糖 ・せんべい・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・こまつな・バナナ	
4	木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ミルクスープ スパゲティサラダ パイナップル	せんべい	麦茶 りんごタルト	・鶏肉 ・脱脂粉乳 ・普通牛乳	・食パン ・マカロニ・スパゲティ ・和風ドレッシングタイプ ・せんべい・タルト	・マーマレード・はくさい ・にんじん・スイートコーン ・きゅうり・たまねぎ ・パイナップル	
5	金	軟飯 白身魚の煮付け じゃがいもの味噌汁 鶏肉ほうれん草ソテー オレンジ	ビスケット	麦茶 いちごスティック ケーキ	・たら・淡色辛みそ ・鶏肉 ・鶏卵	・精白米 ・じゃがいも ・ビスケット ・スティックケーキ	・たまねぎ・あおのり・わかめ ・ほうれん草・にんじん・オレンジ ・コーン	
6	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします						
8	月	軟飯 ハンバーグ ひじきの炒め煮 とんじる ゼリー	ビスケット	麦茶 ビスケット	・木綿豆腐・ぶた肉 ・鶏卵 ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・いりごま ・砂糖・さといも・ごま油 ・ゼリー・ビスケット	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・乾ひじき ・ほうれん草・だいこん ・長ねぎ	
9	火	軟飯 麻婆豆腐 中華コーンスープ 三色サラダ パイナップル	せんべい	麦茶 せんべい	・木綿豆腐・ぶた肉 ・淡色辛みそ	・精白米・砂糖 ・片栗粉 ・せんべい	・長ねぎ・しょうが・こまつな ・コーン・コーンクリーム ・乾しいたけ・たまねぎ ・りょくどうもやし・にんじん ・きゅうり・パイナップル	
10	水	☆お楽しみ献立☆		せんべい	麦茶 ビスケット			
11	木	軟飯 たら煮付け 小松菜の味噌汁 さつまいもサラダ ぶどうジュース	飲むヨーグルト	麦茶 いちごクレープ	・たら・淡色辛みそ ・鶏卵 ・ドリンクヨーグルト	・精白米 ・なたね油・さつまいも ・薄力粉・砂糖 ・クレープ	・わかめ・こまつな ・ぶなしめじ・たまねぎ・きゅうり ・ぶどうジュース	
12	金	軟飯 豆腐のだし煮 春雨の中華スープ チンゲンサイソテー オレンジ	せんべい	麦茶 ビスケット	・ぶた肉 ・木綿豆腐	・精白米 ・ビスケット ・せんべい	・わかめ・にんじん・チンゲンサイ ・りょくどうもやし・オレンジ	
13	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします						
15	月	軟飯 鶏の照り煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	りんごジュース	麦茶 豆乳プリン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・ゼリー ・グラニュー糖	・ほうれん草・ブロッコリー ・にんじん・きゅうり ・りんごジュース	
16	火	軟飯 ミートボール コンソメスープ いんげんサラダ パイナップル	ビスケット	麦茶 せんべい	・ぶた肉・脱脂粉乳 ・まぐろ水煮	・精白米・パン粉・なたね油 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ・ビスケット ・せんべい	・たまねぎ・青ピーマン ・たけのこ水煮・乾しいたけ ・にんじん・こまつな・さやいんげん ・コーン・パイナップル	
17	水	食パン コーンクリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	せんべい	麦茶 チーズおなか おにぎり	・鶏肉 ・フロセスチーズ ・削り節	・食パン・じゃがいも ・なたね油 ・せんべい・精白米	・にんじん・たまねぎ・ほうれん草 ・コーン ・マッシュルーム水煮・キャベツ ・きゅうり ・オレンジ	
18	木	軟飯 ねぎ塩豚 大根とわかめの味噌汁 ツナひじきサラダ ぶどうジュース	せんべい	麦茶 さつまいも マフィン	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮 ・鶏卵 ・普通牛乳	・精白米 ・砂糖・せんべい ・ホットケーキミックス ・さつまいも・バター	・りょくどうもやし・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・シモン果汁 ・だいこん・わかめ・乾ひじき ・きゅうり・ぶどうジュース	
19	金	軟飯 白身魚の香味焼き きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁 バナナ	野菜ジュース	麦茶 せんべい	・スルメ・ぶた肉 ・生揚げ・淡色辛みそ	・精白米・いりごま ・砂糖・さつまいも ・せんべい	・あさつき・ごぼう・にんじん ・さやいんげん・えのきだけ ・たまねぎ・こまつな・バナナ ・野菜ジュース	
20	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします						
22	月	軟飯 鮭のもみじ焼き 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのおかかあえ バナナ	せんべい	麦茶 ビスケット	・さけ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳	・精白米 ・せんべい ・ビスケット	・にんじん・長ねぎ・生しいたけ ・えのきだけ・ブロッコリー ・キャベツ・バナナ	
23	火	食パン オムレツ チンゲン菜の野菜炒め キャベツスープ パイナップル	ぶどうジュース	麦茶 せんべい	・鶏卵 ・ぶた肉	・ミルクパン・砂糖・ごま油 ・せんべい	・たまねぎ・グリーンピース ・コーン・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・チンゲンサイ ・パイナップル・ぶどうジュース	
24	水	軟飯 親子煮 大根の味噌汁 ごぼうサラダ さといも煮	せんべい	麦茶 ビスケット	・鶏肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・砂糖・精白米・ほろさめ ・ビスケット ・さといも・せんべい	・たまねぎ・だいこん・こまつな ・ごぼう・にんじん・きゅうり	
25	木	軟飯 とうふのミートグラタン ポトフ キャベツツナソテー りんごジュース	せんべい	麦茶 ビスケット	・木綿豆腐・ぶた肉 ・まぐろ水煮	・精白米・じゃがいも ・なたね油・せんべい ・ビスケット	・にんく・たまねぎ ・マッシュルーム水煮 ・トマトケチャップ・にんじん ・キャベツ・青ピーマン ・りんごジュース	
26	金	軟飯 キャベツと豚肉のみそ炒め けんちん汁 かぼちゃ煮 ゼリー	飲むヨーグルト	麦茶 スイートポテト	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・木綿豆腐 ・鶏卵 ・ドリンクヨーグルト	・精白米・なたね油・砂糖 ・ゼリー・さつまいも ・無塩バター	・キャベツ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん・だいこん・根みつば ・かぼちゃ	
27	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします						
29	月	昭和の日						
30	火	軟飯 彩り野菜の卵焼き わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 バナナ	せんべい	麦茶 ビスケット	・鶏卵 ・ぶた肉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油・せんべい ・ビスケット	・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ ・ほうれん草・わかめ ・切干だいこん・バナナ	

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん・塩唐揚げ・スマイルポテト・ブロッコリーチーズ・豚汁・ぶどうジュースでした。
*食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に変更致します。
*納品の都合により、献立変更することがあります。

4月 給食献立表 (完了期)

令和 6年

認定こども園まりん

日 曜	屋 食	午前おやつ	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱やかとなる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂 肪 塩 分
1 月	ごはん 五目卵焼き ブロッコリーときのこソテー わかめスープ ゼリー	りんごジュース	牛乳 かぼちゃの マフィン	・鶏卵・ふた肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・ゼリー ・ホットケーキミックス ・塩唐バター	・にんじん・たけのこ水煮 ・ブロッコリー・ふなしめじ ・えのきたけ・コーン ・わかめ・りんごジュース ・かぼちゃ	507kcal 17.7g	17.9g 1.2g
2 火	ごはん チキンカレー いんげんのツナサラダ ぶどうジュース	せんべい	牛乳 ビスケット	・鶏肉 ・まぐろ水煮 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・せんべい ・ビスケット	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・にんにく・さやいんげん ・コーン・ぶどうジュース	471kcal 15.3g	10.3g 1.3g
3 水	ごはん 松風焼き 麩のすまし汁 小松菜の納豆和え バナナ	せんべい	牛乳 チーズ蒸しパン	・鶏肉・普通牛乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・納豆・削り節 ・フロセステース・鶏卵	・精白米・パン粉・いりごま ・瓶ふ・砂糖 ・せんべい・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・こまつな・バナナ	561kcal 23.5g	17.0g 1.6g
4 木	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き ミルクスープ スパゲティサラダ バイナップル	せんべい	牛乳 りんごタルト	・鶏肉 ・脱脂粉乳・普通牛乳	・ココパン ・マカロニ・スパゲティ ・和風ドレッシングタイプ ・せんべい・タルト	・マーマレード・はくさい ・にんじん・スイートコーン ・きゅうり・たまねぎ ・パンアップル	500kcal 21.1g	13.8g 1.3g
5 金	ごはん 白身魚の青のりマヨ焼き じゃがいもの味噌汁 鶏肉ほうれん草ソテー オレンジ	ビスケット	牛乳 いちご スティック ケーキ	・たら・淡色辛みそ ・鶏肉 ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・マヨネーズ ・じゃがいも ・ビスケット ・スティックケーキ	・たまねぎ・あおのり・わかめ ・ほうれんそう・にんじん・オレンジ ・コーン	543kcal 19.9g	15.9g 1.5g
6 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
8 月	ごはん ハンバーグ ひじきの炒め煮 とんじる ゼリー	ビスケット	牛乳 ビスケット	・木綿豆腐・ふた肉 ・鶏卵 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・いりごま ・砂糖・さといも・こまつな ・ゼリー・ビスケット	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・乾ひじき ・ほうれんそう・だいこん ・長ねぎ	541kcal 23.2g	18.8g 1.4g
9 火	麻婆豆腐丼 中華コンソメスープ 伴三条 バナナップル	せんべい	牛乳 せんべい	・木綿豆腐・ふた肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・緑豆はるさめ ・いりごま・せんべい	・長ねぎ・しょうが・こまつな ・コーン・コックリム ・乾しいたけ・たまねぎ ・りょうとうもろやし・にんじん ・きゅうり・パンアップル	473kcal 22.7g	12.0g 1.8g
10 水	☆お楽しみ献立☆	せんべい	麦茶 ミルク くすもち	・鶏肉 ・フロセステース ・普通牛乳・きな粉	・ロールパン・砂糖・パン粉 ・薄力粉 ・マカロニ・スパゲティ ・なたね油 ・せんべい・片栗粉	・いちごジャム・たまねぎ・にんじん ・青じょうろ・トマトケチャップ ・はくさい・こまつな・バナナ	436kcal 16.6g	17.0g 1.5g
11 木	わかめごはん 鰯のマヨ焼き 小松菜の味噌汁 さつまいもサラダ ぶどうジュース	飲むヨーグルト	牛乳 いちご クレープ	・さわら・淡色辛みそ ・鶏卵 ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・なたね油・さつまいも ・薄力粉・砂糖 ・クレープ	・わかめ・こまつな ・ふなしめじ・たまねぎ・きゅうり ・ぶどうジュース	577kcal 19.6g	26.4g 1.6g
12 金	ごはん 豆腐のだし煮 春雨の中華スープ チンゲンサイソテー オレンジ	せんべい	牛乳 ビスケット	・ふた肉 ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・薄力粉・パン粉 ・なたね油・緑豆はるさめ ・せんべい・ビスケット	・わかめ・にんじん・チンゲンサイ ・りょうとうもろやし・オレンジ	544kcal 19.1g	16.6g 1.8g
13 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
15 月	ごはん 鶏の照り煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	りんごジュース	麦茶 豆乳プリン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・ゼリー	・ほうれんそう・ブロッコリー ・にんじん・きゅうり ・りんごジュース	471kcal 17.1g	18.1g 0.9g
16 火	ごはん ミートボール コンソメスープ いんげんサラダ バイナップル	ビスケット	牛乳 せんべい	・ふた肉・脱脂粉乳 ・まぐろ水煮 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・なたね油 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ・ビスケット ・せんべい	・たまねぎ・青ピーマン ・たけのこ水煮・乾しいたけ ・にんじん・こまつな・さやいんげん ・コーン・パンアップル	450kcal 15.2g	13.8g 0.7g
17 水	ロールパン コーンクリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	せんべい	牛乳 チーズおかか おにぎり	・鶏肉 ・普通牛乳 ・削り節・フロセステース	・ロールパン・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・せんべい・精白米	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・コーン ・マッシュルーム水煮缶・キャベツ ・きゅうり ・オレンジ	495kcal 23.0g	18.8g 1.1g
18 木	ねぎ塩豚丼 大根とわかめの味噌汁 ツナひじきサラダ ぶどうジュース	せんべい	牛乳 さつまいも マフィン	・ふた肉 ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮 ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・ごま油・いりごま ・砂糖・せんべい ・ホットケーキミックス ・バター ・さつまいも	・りょうとうもろやし・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・レモン果汁 ・だいこん・わかめ・乾ひじき ・きゅうり・ぶどうジュース	567kcal 19.0g	18.4g 1.6g
19 金	ごはん 鯖の香味焼き きんぴらごぼう 真だくさん味噌汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	・さば・ふた肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・いりごま ・ごま油・砂糖・さつまいも ・せんべい	・あさつき・ごぼう・にんじん ・さやいんげん・えのきたけ ・たまねぎ・こまつな・バナナ ・野菜ジュース	488kcal 18.7g	14.1g 1.0g
20 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
22 月	ごはん 鮭のみみじ焼き 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのおかかあえ バナナ	せんべい	牛乳 ヨーグルト スコーン	・さけ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・マヨネーズ ・えのきたけ・ブロッコリー ・ホットケーキミックス ・砂糖	・にんじん・長ねぎ・生しいたけ ・えのきたけ・ブロッコリー ・キャベツ・バナナ	469kcal 20.0g	13.6g 1.0g
23 火	ツイストパン オムレツ 筍とチンゲン菜の野菜炒め キャベツスープ バナナップル	ぶどうジュース	牛乳 せんべい	・鶏卵・普通牛乳 ・ふた肉	・ミルクパン・砂糖・ごま油 ・せんべい	・たまねぎ・グリーンピース ・コーン・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・たけのこ・チンゲンサイ ・パンアップル・ぶどうジュース	493kcal 18.9g	21.1g 1.8g
24 水	親子丼 大根の味噌汁 ごぼうサラダ さといも煮	せんべい	牛乳 バナナップル パイ	・鶏肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・砂糖・精白米・はるさめ ・いりごま・マヨネーズ ・さといも・せんべい ・パイ皮・グラニュー糖	・たまねぎ・だいこん・こまつな ・ごぼう・にんじん・きゅうり	508kcal 16.8g	15.9g 1.2g
25 木	ごはん とうふのミートグラタン ポトフ キャベツツナソテー りんごジュース	せんべい	牛乳 ビスケット	・木綿豆腐・ふた肉 ・普通牛乳 ・まぐろ水煮	・精白米・じゃがいも ・なたね油・せんべい ・ビスケット	・にんにく・たまねぎ ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・キャベツ・青ピーマン ・りんごジュース	528kcal 21.7g	15.5g 1.1g
26 金	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め けんちん汁 かぼちゃ煮 ゼリー	飲むヨーグルト	牛乳 スイート ポテト	・ふた肉 ・淡色辛みそ・木綿豆腐 ・鶏卵 ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・ゼリー・さつまいも ・無塩バター	・キャベツ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん・だいこん・根みつば ・かぼちゃ	480kcal 19.6g	15.9g 1.2g
27 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
29 月	昭和の日							
30 火	ごはん 彩り野菜の卵焼き わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 バナナ	せんべい	牛乳 ビスケット	・鶏卵・普通牛乳 ・ふた肉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油・せんべい ・ビスケット	・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・わかめ ・切干だいこん・バナナ	507kcal 21.6g	12.5g 1.3g

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	塩 分
基準栄養量	460kcal	20.0g	12.8g	1.3g
今月の平均栄養量	482kcal	19.5g	13.4g	1.3g

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん・塩唐揚げ
スマイルポテト・ブロッコリーチーズ・豚汁
ぶどうジュースでした。
*食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に
変更致します。
*納品の都合により、献立変更することがあります。

4月 給食献立表 (未満児)

令和 6年

認定こども園まりん

日	曜	昼 食	午前おやつ	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂 肪塩 分	
1	月	ごはん 五目卵焼き ブロッコリーときのこソテー わかめスープ ゼリー	りんごジュース	牛乳 かぼちゃのマフィン	・鶏卵・ふた肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・ゼリー ・ホットケーキミックス ・有塩バター	・にんじん・たけのこ水煮 ・フロコリー・ぶなしめじ ・えのきたけ・コーン ・わかめ・りんごジュース ・かぼちゃ	507kcal 17.7g	17.9g 1.2g	
2	火	ごはん チキンカレー いんげんのツナサラダ ぶどうジュース	塩せんべい	牛乳 ビスケット	・鶏肉 ・まぐろ水煮 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・せんべい ・ビスケット	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・にんにく・さやいんげん ・コーン・ぶどうジュース	471kcal 15.3g	10.3g 1.3g	
3	水	ごはん 松風焼き 麩のすまし汁 小松菜の納豆和え バナナ	クラッカー	牛乳 チーズ蒸しパン	・鶏肉・普通牛乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・納豆・削り節 ・プロセスチーズ・鶏卵	・精白米・パン粉・いりごま ・板豆・砂糖 ・スナッククラッカー・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・こまつな・バナナ	561kcal 23.5g	17.0g 1.6g	
4	木	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き ミルクスープ スパゲティサラダ パイナップル	Caせんべい	牛乳 りんごタルト	・鶏肉・ベーコン ・脱脂粉乳・普通牛乳	・ココパン ・マカロン・スパゲティ ・和風ドレッシングタイプ ・かわらせんべい・タルト	・マーマレード・ほくさい ・にんじん・スイートコーン ・きゅうり・たまねぎ ・パイナップル	500kcal 21.1g	13.8g 1.3g	
5	金	ごはん 白身魚の青のりマヨ焼き じゃがいもの味噌汁 鶏肉ほうれん草ソテー オレンジ	源氏パイ	牛乳 いちご スティック クレーク	・たら・淡色辛みそ ・鶏肉 ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・マヨネーズ ・じゃがいも ・有塩バター・パイ皮 ・グラニュー糖	・たまねぎ・あおのり・わかめ ・ほうれんそう・にんじん・オレンジ ・コーン	543kcal 19.9g	15.9g 1.5g	
6	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします								
8	月	ごはん ハンバーグ ひじきの炒め煮 とんじり ゼリー	ビスケット	麦茶 源氏パイ	・木綿豆腐・ふた肉 ・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・いりごま ・砂糖・さといも・ごま油 ・ゼリー・ビスケット ・パイ皮・グラニュー糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトチャップ・乾しじき ・ほうれんそう・だいこん ・長ねぎ	541kcal 23.2g	18.8g 1.4g	
9	火	麻婆豆腐丼 中華コーンスープ 伴三系 パイナップル	甘辛せんべい	牛乳 塩せんべい	・木綿豆腐・ふた肉 ・淡色辛みそ・ロースハム ・普通牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・緑豆はるさめ ・いりごま・せんべい	・長ねぎ・しょうが・こまつな ・コーン・コーンクリーム ・乾しいたけ・たまねぎ ・りょうとうもやし・にんじん ・きゅうり・パイナップル	473kcal 22.7g	12.0g 1.8g	
10	水	☆お楽しみ献立☆								
11	木	わかめごはん 鯖のマヨ焼き 小松菜の味噌汁 さつまいもサラダ ぶどうジュース	飲むヨーグルト	牛乳 いちご クレーク	・さわら・淡色辛みそ ・ベーコン ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・マヨネーズ ・なたね油・さつまいも ・薄力粉・砂糖	・わかめ・こまつな ・ぶなしめじ・たまねぎ・きゅうり ・ぶどうジュース	577kcal 19.6g	26.4g 1.6g	
12	金	ごはん はんぺんのチーズフライ 春雨の中華スープ チンゲンサイソテー オレンジ	Caせんべい	牛乳 ビスケット	・はんぺん ・プロセスチーズ・鶏卵 ・木綿豆腐 ・ふた肉 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・なたね油・緑豆はるさめ ・かわらせんべい・ビスケット	・わかめ・にんじん・チンゲンサイ ・りょうとうもやし・オレンジ	544kcal 19.1g	16.6g 1.8g	
13	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします								
15	月	ごはん 塩唐揚げ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ブロッコリーサラダ ゼリー	りんごジュース	麦茶 豆腐プリン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・ゼリー	・ほうれんそう・ブロッコリー ・にんじん・きゅうり ・りんごジュース	471kcal 17.1g	18.1g 0.9g	
16	火	ごはん ミートボール コンソメスープ いんげんサラダ パイナップル	ビスケット	牛乳 たいやき	・ふた肉・脱脂粉乳 ・まぐろ水煮 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・なたね油 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ・ビスケット ・だいやき	・たまねぎ・青ピーマン ・たけのこ水煮・乾しいたけ ・にんじん・こまつな・さやいんげん ・コーン・パイナップル	450kcal 15.2g	13.8g 0.7g	
17	水	ツイストパン コンクリームシチュー チキンナゲット コールスローサラダ オレンジ	クラッカー	牛乳 チーズおなか おにぎり	・鶏肉 ・普通牛乳 ・削り節・プロセスチーズ	・ロールパン・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・スナッククラッカー・精白米	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・コーン ・マッシュルーム水煮缶・キャベツ ・きゅうり ・オレンジ	495kcal 23.0g	18.8g 1.1g	
18	木	ねぎ塩豚丼 大根とわかめの味噌汁 ツナひじきサラダ ぶどうジュース	塩せんべい	牛乳 さつまいも マフィン	・ふた肉 ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮 ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・ごま油・いりごま ・砂糖・せんべい ・ホットケーキミックス ・バター・さつまいも	・りょうとうもやし・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・レモン汁 ・だいこん・わかめ・乾しじき ・きゅうり・ぶどうジュース	567kcal 19.0g	18.4g 1.6g	
19	金	ごはん 鯖の香味焼き きんぴらごぼう 貝たくさん味噌汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 塩せんべい	・さば・ふた肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・いりごま ・ごま油・砂糖・さつまいも ・せんべい	・あさつき・ごぼう・にんじん ・さやいんげん・えのきたけ ・たまねぎ・こまつな・バナナ ・野菜ジュース	488kcal 18.7g	14.1g 1.0g	
20	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします								
22	月	ごはん 鮭のもみじ焼き 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのおかかあえ バナナ	クラッカー	牛乳 ヨーグルト スコーン	・さけ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・マヨネーズ ・スナッククラッカー ・ホットケーキミックス ・砂糖	・にんじん・長ねぎ・生しいたけ ・えのきたけ・ブロッコリー ・キャベツ・バナナ	469kcal 20.0g	13.6g 1.0g	
23	火	ミルクパン オムレツ 筍とチンゲン菜の野菜炒め キャベツとベーコンスープ パイナップル	ぶどうジュース	牛乳 塩せんべい	・鶏卵・普通牛乳 ・ふた肉 ・ベーコン	・ミルクパン・砂糖・ごま油 ・せんべい	・たまねぎ・グリーンピース ・コーン・にんじん ・トマトチャップ・キャベツ ・たけのこ・チンゲンサイ ・パイナップル・ぶどうジュース	493kcal 18.9g	21.1g 1.8g	
24	水	親子丼 大根の味噌汁 ごぼうサラダ さといも煮	甘辛せんべい	牛乳 パイナップル パイ	・鶏肉・鶏卵・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・砂糖・精白米・はるさめ ・いりごま・マヨネーズ ・さといも・せんべい ・パイ皮・グラニュー糖	・たまねぎ・だいこん・こまつな ・ごぼう・にんじん・きゅうり	508kcal 16.8g	15.9g 1.2g	
25	木	ごはん とうふのミートグラタン ポトフ キャベツツナソテー りんごジュース	Caせんべい	麦茶 ビスケット	・木綿豆腐・ふた肉 ・まぐろ水煮 ・ウィンナーソーセージ	・精白米・じゃがいも ・なたね油・かわらせんべい ・ビスケット	・にんにく・たまねぎ ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトチャップ・にんじん ・キャベツ・青ピーマン ・りんごジュース	528kcal 21.7g	15.5g 1.1g	
26	金	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め けんちん汁 かぼちゃ煮 ゼリー	飲むヨーグルト	牛乳 スイート ポテト	・ふた肉 ・淡色辛みそ・木綿豆腐 ・油揚げ ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・なたね油・砂糖 ・ゼリー・さつまいも ・無塩バター	・キャベツ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん・だいこん・根みつば ・かぼちゃ	480kcal 19.6g	15.9g 1.2g	
27	土	保育希望者はお弁当持参をお願いします								
29	月	昭和の日								
30	火	ごはん 彩り野菜の卵焼き わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 バナナ	塩せんべい	牛乳 ビスケット	・鶏卵・普通牛乳 ・ふた肉・生揚げ ・油揚げ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油・せんべい ・ビスケット	・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・わかめ ・切干だいこん・バナナ	507kcal 21.6g	12.5g 1.3g	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	塩 分
基準栄養量	460kcal	20.0g	12.8g	1.3g
今月の平均栄養量	482kcal	19.5g	13.4g	1.3g

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん・塩唐揚げ
スマイルポテト・ブロッコリーチーズ・豚汁
ぶどうジュースでした。
*食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に
変更致します。
*納品の都合により、献立変更することがあります。

4月 給食献立表 (以上児)

令和 6年

認定こども園まりん

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂 肪 塩 分	
1 月	ごはん 五目卵焼き フロッコリーときのこソテー わかめスープ ゼリー 牛乳	麦茶 かぼちゃの マフィン	・鶏卵・ぶた肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・ゼリー ・ホットケーキミックス ・有塩バター	・にんじん・たけのこ水煮 ・フロッコリー・ぶなしめじ ・えのきたけ・コーン ・わかめ ・かぼちゃ	578kcal 21.9g	22.2g 1.5g	
2 火	ごはん チキンカレー いんげんのツナサラダ ぶどうジュース	ミルクココア ビスケット	・鶏肉 ・まぐろ水煮 ・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・ビスケット	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・にんにく・さやいんげん ・コーン・ぶどうジュース	583kcal 23.3g	12.5g 1.6g	
3 水	ごはん 松風焼き 麩のすまし汁 小松菜の納豆和え 小魚 バナナ 牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	・鶏肉・普通牛乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・納豆・削り節・煮干し ・フロセスチーズ・鶏卵	・精白米・パン粉・いりごま ・板心・砂糖 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・こまつな・バナナ	684kcal 37.6g	19.3g 2.4g	
4 木	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き ミルクスープ 牛乳 スパゲティサラダ パイナップル	麦茶 りんごタルト	・鶏肉・ベーコン ・脱脂粉乳・普通牛乳	・ココパン ・マカロニ・スパゲティ ・和風ドレッシングタイプ ・タルト	・マーマレード・ほくさい ・にんじん・スイートコーン ・きゅうり・たまねぎ ・パイナップル	570kcal 24.7g	16.2g 1.6g	
5 金	ごはん 白身魚の青のりマヨ焼き じゃがいもの味噌汁 牛乳 鶏肉ほうれん草ソテー オレンジ	麦茶 いちごスティック ケーキ	・たら・淡色辛みそ ・鶏肉 ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・マヨネーズ ・じゃがいも ・スティックケーキ	・たまねぎ・あおのり・わかめ ・ほうれんそう・にんじん・オレンジ ・コーン	573kcal 22.9g	14.4g 1.6g	
6 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
8 月	ごはん ハンバーグ ひじきの炒め煮 とんじる ゼリー	ミルクココア 源氏パイ	・木綿豆腐・ぶた肉 ・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ ・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・いりごま ・砂糖・さといも・ごま油 ・ゼリー ・パイ皮・グラニュー糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・乾ひじき ・ほうれんそう・だいこん ・長ねぎ	613kcal 28.2g	20.1g 1.6g	
9 火	麻婆豆腐丼 中華コンソープ 伴三糸 小魚 パイナップル 牛乳	麦茶 塩せんべい	・木綿豆腐・ぶた肉 ・淡色辛みそ・ローズハム ・煮干し・普通牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・緑豆はるさめ ・いりごま・せんべい	・長ねぎ・しょうが・こまつな ・コーン・ココアクリーム ・乾しだけ・たまねぎ ・りょくとうもろやし・にんじん ・きゅうり・パイナップル	541kcal 27.5g	14.8g 2.0g	
10 水	☆お楽しみ献立☆ 麦茶 ミルクくずもち							
11 木	わかめごはん 鯖のマヨ焼き 小松菜の味噌汁 さつまいもサラダ ぶどうジュース	牛乳 いちごクレープ	・さわら・淡色辛みそ ・ベーコン ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・マヨネーズ ・なたね油・さつまいも ・薄力粉・砂糖 ・クレープ	・わかめ・こまつな ・ぶなしめじ・たまねぎ・きゅうり ・ぶどうジュース	648kcal 21.3g	32.2g 1.9g	
12 金	ごはん はんぺんのチーズフライ 春雨の中華スープ 牛乳 チンゲンサイソテー オレンジ	麦茶 ビスケット	・はんぺん ・フロセスチーズ・鶏卵 ・木綿豆腐 ・ぶた肉 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・なたね油・緑豆はるさめ ・ビスケット	・わかめ・にんじん・チンゲンサイ ・りょくとうもろやし・オレンジ	629kcal 22.5g	19.8g 2.1g	
13 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
15 月	ごはん 塩唐揚げ 豆腐とほうれん草の味噌汁 フロッコリーサラダ ゼリー	麦茶 豆乳プリン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・豆乳 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・ゼリー	・ほうれんそう・フロッコリー ・にんじん・きゅうり	535kcal 21.1g	22.5g 1.1g	
16 火	ごはん ミートボール コンソメスープ 牛乳 いんげんサラダ パイナップル	麦茶 たいやき	・ぶた肉・脱脂粉乳 ・まぐろ水煮 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・なたね油 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ ・たいやき	・たまねぎ・青ピーマン ・たけのこ水煮・乾しだけ ・にんじん・こまつな・さやいんげん ・コーン・パイナップル	498kcal 18.3g	13.8g 0.7g	
17 水	ツイストパン コーンクリームシチュー チキンナゲット 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	麦茶 チーズおかか おにぎり	・鶏肉 ・普通牛乳 ・削り節・フロセスチーズ	・ローパン・じゃがいも ・なたね油・マヨネーズ ・精白米	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ・コーン ・マッシュルーム水煮缶・キャベツ ・きゅうり ・オレンジ	546kcal 27.4g	20.6g 1.2g	
18 木	ねぎ塩豚丼 大根とわかめの味噌汁 ツナひじきサラダ ぶどうジュース	牛乳 さつまいもマフィン	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・まぐろ水煮 ・普通牛乳 ・鶏卵	・精白米・ごま油・いりごま ・砂糖・せんべい ・ホットケーキミックス・さつまいも ・バター	・りょくとうもろやし・たまねぎ ・にんじん・長ねぎ・レモン果汁 ・だいこん・わかめ・乾ひじき ・きゅうり・ぶどうジュース	653kcal 22.6g	22.8g 1.8g	
19 金	ごはん 鯖の香味焼き きんぴらごぼう 貝だくさん味噌汁 バナナ 牛乳	麦茶 揚げせんべい	・さば・ぶた肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・いりごま ・ごま油・砂糖・さつまいも ・せんべい	・あさつき・ごぼう・にんじん ・さやいんげん・えのきたけ ・たまねぎ・こまつな・バナナ	564kcal 23.4g	17.5g 1.2g	
20 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
22 月	ごはん 鯖のもみじ焼き 豆腐のすまし汁 フロッコリーのおかかあえ バナナ 牛乳	麦茶 ヨーグルト スコーン	・さけ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・マーガリン・砂糖	・にんじん・長ねぎ・生しいたけ ・えのきたけ・フロッコリー ・キャベツ・バナナ	516kcal 22.7g	13.6g 1.1g	
23 火	ミルクパン オムレツ 筍とチンゲン菜の野菜炒め キャベツとベーコンスープ パイナップル 牛乳	麦茶 塩せんべい	・鶏卵・普通牛乳 ・ぶた肉 ・ベーコン	・ミルクパン・砂糖・ごま油 ・せんべい	・たまねぎ・グリーンピース ・コーン・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・たけのこ・チンゲンサイ ・パイナップル	558kcal 23.2g	26.0g 2.2g	
24 水	親子丼 大根の味噌汁 ごぼうサラダ さといも煮 牛乳	麦茶 パイナップルパイ	・鶏肉・鶏卵・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・砂糖・精白米・はるさめ ・いりごま・マヨネーズ ・さといも ・パイ皮・グラニュー糖	・たまねぎ・だいこん・こまつな ・ごぼう・にんじん・きゅうり	552kcal 19.0g	18.8g 1.3g	
25 木	ごはん とうふのミートグラタン ポトフ キャベツツナソテー りんごジュース	ミルクココア ビスケット	・木綿豆腐・ぶた肉 ・脱脂粉乳 ・ワインソーセージ ・まぐろ水煮	・精白米・じゃがいも ・なたね油 ・ビスケット	・にんにく・たまねぎ ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・キャベツ・青ピーマン ・りんごジュース	610kcal 25.8g	18.5g 1.3g	
26 金	ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め けんちん汁 かぼちゃ煮 ゼリー 牛乳	麦茶 スイートポテト	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・木綿豆腐 ・油揚げ ・ドリンクヨーグルト ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・なたね油・砂糖 ・ゼリー・さつまいも ・無塩バター	・キャベツ・青ピーマン・長ねぎ ・にんじん・だいこん・根みつば ・かぼちゃ	529kcal 21.3g	19.3g 1.4g	
27 土	保育希望者はお弁当持参をお願いします							
29 月	昭和の日							
30 火	ごはん 彩り野菜の卵焼き わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 バナナ	ミルクココア ビスケット	・鶏卵・脱脂粉乳 ・ぶた肉・生揚げ ・油揚げ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油 ・ビスケット	・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・わかめ ・切干しいたけ・バナナ	551kcal 23.7g	14.4g 1.4g	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	塩 分
基準栄養量	570kcal	24.0g	19.0g	1.6g
今月の平均栄養量	572kcal	23.7g	18.9g	1.6g

*先月のお楽しみ献立は、わかめごはん
塩唐揚げ・スマイルポテト・豚汁
フロッコリーチーズ・ぶどうジュースでした。
*食物アレルギーを持った園児には、アレルギー
対応献立に変更致します。
*納品の都合により、献立変更することが
あります。

食育だより

令和6年3月25日
認定こども園まりん
栄養士 秋山 理恵



新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。おいしく安全な給食を提供していきたいと思ひます。

朝食を食べましょう！！

炭水化物

エネルギー源となり、脳が活性化しやすくなります。パンやご飯などで積極的にとるようにしましょう。

タンパク質

体温をあげるのを助けてくれます。また、タンパク質が豊富な食材に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸は、体内でセロトニンに変換し、ストレスを軽減してくれます。卵や納豆、魚などでタンパク質をとりましょう。

食物繊維

腸の動きを促進してくれます。野菜やきのこ、果物、海藻類などでとるようにしましょう。

当日の朝に用意することが難しければ、具たくさん味噌汁を前日の夕食に作っておいたり、切らなくても食べられるフルーツやチーズなどを用意したりしておくと便利です。

オススメの朝食の組み合わせ

☆パン+ヨーグルト+果物



☆ごはん+納豆+みそ汁



バナナは、片手で食べられるうえ、エネルギーになる糖質や腸の動きを助ける食物繊維が同時に取れるため、おすすめフルーツです。



快食・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう！

ごはんのみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

