

令和 7年 4月 こんだてひょう

松葉保育園

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1 15	火	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き(ねぎ) 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	ケチャップライスのおにぎり・麦茶 (ベーコン 玉ねぎ ミックスナッツ ケチャップ バター)	<p>【旬の食材】 うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 ニラ 絹さや スナップえんどう 玉ねぎ みつば ごぼう かぶ にんじん アジ カレイ あさり 鯛 しらす イカ キス ワカメ いちご はっさく</p>  <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試してください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎ハム・ベーコン・ウインナー類は無添加の物を使用し、アレルギーは含まれません。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
2 16	水	ごはん 白菜とまいたけのスープ 果物 白身魚のカレーあんかけ(チンゲン菜 玉ねぎ コーン) 温野菜(人参 ブロッコリー)	カリカリクッキー・牛乳 (コーンフレーク・レーズン・小麦粉 バター)	
3 17	木	食パン えのきとコーンのスープ 果物 ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ) バイクドジャガ(パセリ)	たけのこごはん・麦茶 (油揚げ 人参 青のり)	
4 18	金	ゆかりごはん なめこ汁(あさつき) おからハンバーグ(豚肉 ひじき おから 玉ねぎ 人参 豆乳)(てりやきソース) いんげんのおかか和え(人参)	みかんのゼリー・麦茶 (オレンジジュース みかん缶 アガー)	
5 19	土	鮭チャーハン(ねぎ ピーマン コーン) 豆腐とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(人参 ツナ フレンチ味) 果物	ジャムサンド・牛乳 (卵なし食パン)	
7 21	月	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ) たくあん(0.1歳児;大根の煮物) 果物	新じゃがふかし・牛乳 (じゃが芋 バター)	
8 22	火	玄米ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 かじきまぐろの香り焼き(にんにく しょうが) 切干大根のサラダ(ツナ きゅうり 人参)	スバゲティナポリタン・麦茶 (スバゲティ 無添加ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト)	
9 23	水	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 厚揚げと春野菜の煮物(ふき 人参 生たけのこ 大根 絹さや) 果物	よもぎ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳 よもぎ粉)	
10 24	木	黒米ごはん(ゴマ塩) ジャガ芋と玉ねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) ひじきの煮物(人参 豚肉 大豆 いんげん) 果物	さつまいも餅のごま揚げ・牛乳 (片栗粉)	
11 25	金	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋 にんにく しょうが) 豆腐とニラのスープ 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム きゅうり マヨドレ)	フルーツヨーグルト・麦茶 (みかん缶 パイン缶 いちご)	
12 26	土	ちゃんぽんうどん(うどん 豚肉 白菜 たけのこ 人参 ちくわ 絹さや) さつまいもとりんごの甘煮(レーズン)	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)	
14 28	月	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物(人参 ねぎ 鶏ひき しいたけ いんげん) 果物	ツナカレードースト・牛乳 (卵なし食パン 玉ねぎ マヨドレ パセリ)	
30	水	ワカメごはん もやしとニラのスープ 厚揚げのチャンプル(豚肉 人参 小松菜 ねぎ しいたけ) トマト(0.1歳児;皮むき)	パインケーキ・牛乳 (小麦粉 牛乳 レーズン)	

【今月の平均栄養量】 幼児;エネルギー 442kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.8g 食塩 1.6g
乳児;エネルギー 384kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.9g 食塩 1.3g

