

令和5年度

米崎保育園

4月 給食予定献立表

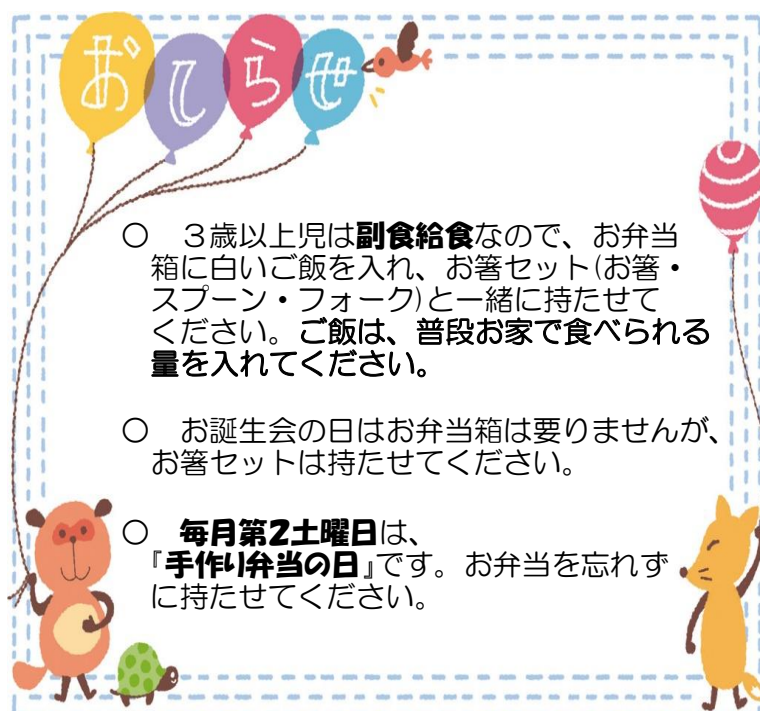


給食室では、子どもたちが安心できる、おいしい給食づくりを心がけていきたいと思ひます。相談などありましたら、遠慮なく連絡してください。
1年間よろしくお願い致します。
給食担当

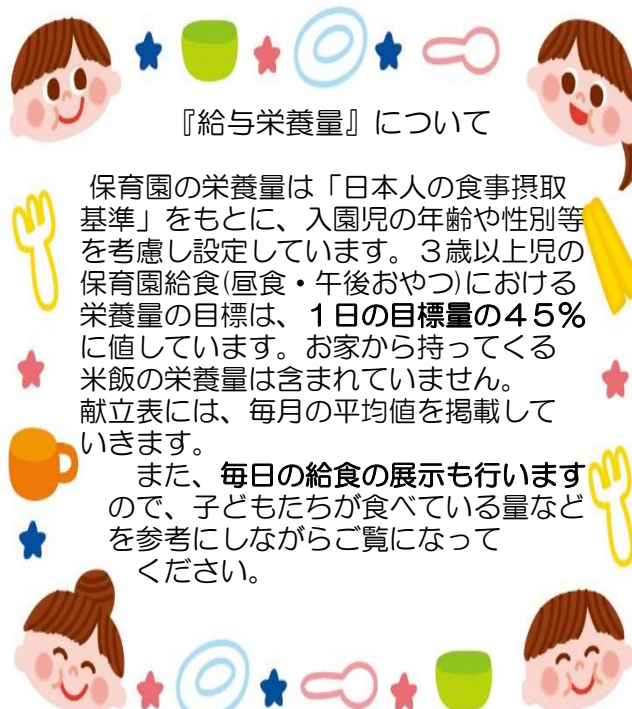


新年度が始まりました。環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き、三食の食事をきちんと食べるなど、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。朝ごはんをたくさん食べて登園しましょう。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

以上児		4 入園式	5	6	7	8
副食	いただきます: 		・カレー ・マカロニツナサラダ ・玉子スープ ・いちご	・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・茄子の味噌汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ			・ヨーグルト ・ビスケット	・ホットケーキ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
	10	11	12	13	14	15
副食	・タンドリーチキン ・アスパラのサラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・バナナ	・豆腐とひじきのつくね ・若布の酢味噌和え ・しめたま汁 ・オレンジ	・親子煮 ・いんげんのサラダ ・なめこ汁 ・いちご	・さばの味噌煮 ・千草和え ・ささみスープ ・ミニトマト	・鶏からあげ ・七福ナムル ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・牛乳・バナナ
おやつ	・さつま芋入りもち ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・ごまポッキー ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
	17	18	19	20 お誕生会	21	22
副食	・ハワイアンポークソテー ・親子サラダ ・若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	・かに玉 ・ジャーマンポテト ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	・ハンバーグ ・オーロラサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	・焼きそば ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・菜の花の清汁・いちご	・豚肉の野菜巻 ・切干大根の和風サラダ ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	・ハムピカタ ・カレー風味サラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・フルーツゼリー ・せんべい	
	24	25	26	27	28	29 昭和の日
副食	・がんもの含め煮 ・ほうれん草としめじのお浸し ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	・八宝菜 ・バンサンスー ・かき玉汁 ・いちご	・オムレツ ・南瓜サラダ ・カレー汁 ・キウイフルーツ	・赤魚の味噌焼き ・きんぴらごぼう ・若布スープ ・ミニトマト	・マカロニグラタン ・キャベツといんげんのごま豆腐和え ・かぶの味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・甘食 ・牛乳	・バナナパイ ・牛乳	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	



- 3歳以上児は副食給食なので、お弁当箱に白いご飯を入れ、お箸セット(お箸・スプーン・フォーク)と一緒に持たせてください。ご飯は、普段お家で食べられる量を入れてください。
- お誕生会の日はお弁当箱は要りませんが、お箸セットは持たせてください。
- 毎月第2土曜日は、「手作り弁当の日」です。お弁当を忘れずに持たせてください。



『給与栄養量』について

保育園の栄養量は「日本人の食事摂取基準」をもとに、入園児の年齢や性別等を考慮し設定しています。3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、1日の目標量の45%に値しています。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。献立表には、毎月の平均値を掲載していきます。

また、毎日の給食の展示も行いますので、子どもたちが食べている量などを参考にしながらご覧になってください。

【目標量】

- エネルギー 400kcal
- たんぱく質 18~22g
- 脂質 12~19g

4月の予定 平均給与栄養量

- エネルギー 405kcal
- たんぱく質 17.9g
- 脂質 19.4g