

4月給食献立表



阿波市立認定こども園

上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	さいろのグループ からだの1料理になる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(kcal)	(g)	(g)
1 (水)	麦茶 さくっとポテト	カルシウムアップカレーライス 春キャベツのコールスローサラダ・オレンジ	りんごジュース フルーツポンチ	豚肉 豆腐 かまぼこ	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ゼリー 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン オレンジ りんごジュース もも みかん	460	9.8	13.4
							630	13.7	19.2
2 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・ふりかけ・呉汁 さけのパン粉焼き・ほうれんそうのりねえ もも	牛乳 スタンドグラスゼリー	牛乳 さけ 焼きのり しらす 大豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 ぶりかけ ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 油 ゼリー	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ もも	501	19.1	15.1
							583	21.3	15.0
3 (金)	牛乳 バナナ	新たまねぎのアスパラガスごはん 豆腐のつくね焼き・春にんじんのごま風味 さつまいもとえのきのみそ汁・りんごゼリー	牛乳 新じゃがのバターしょうゆ 3〜5歳児クラス：チーズ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 焼きのり チーズ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも ゼリー じゃがいも パター	たまねぎ アスパラガス にんじん えのきたけ ねぎ	441	15.5	13.8
							560	20.5	18.2
6 (月)	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・春キャベツ入りみそ汁 鶏肉のマーレード焼き・ひじきの五目煮 オレンジ	牛乳 さくら色のケーキ	鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ かまぼこ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 ジャム でんぷん 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ オレンジ	447	17.9	15.3
							647	26.7	22.4
7 (火)	牛乳 せんべい	春の五目寿司・わかめとえのきのみそ汁 花型豆腐ハンバーグ・フライドポテト ヨーグルト	牛乳 春にんじんの米粉蒸しパン	卵 たら 豆腐ハンバーグ わかめ みそ ヨーグルト 豆乳	米 砂糖 ごま じゃがいも フライドポテト 油 米粉	にんじん ごぼう スナックえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ	452	14.2	11.3
							603	18.4	12.9
8 (水)	牛乳 きな粉せんべい	パン・ジャム 手作り米粉のシチュー・キャベツ入り平つくね オレンジ	麦茶 あずきごはん 3〜5歳児クラス：煮干し	牛乳 牛肉 乳飲料 つくね あずき 焼きのり	パン ジャム じゃがいも 米粉 ドレッシング 油 米 もち米 ごま	にんじん たまねぎ しめじ スナックえんどう キャベツ トマト きゅうり オレンジ	544	16.4	20.5
							626	20.2	23.3
9 (木)	牛乳 ビスケット	二色丼・けんちん汁 はるさめの酢の物・パンナコッタ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉	米 砂糖 にんじん はるさめ 里芋 パンナコッタ パン バター 小麦粉	きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ	463	15.7	15.7
							583	19.6	18.9
10 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・野菜スープ 魚のモミガ焼き・こふきいも・プロックリーのごまねえ いちご入りヨーグルト	牛乳 玄米コーンフレーク	牛乳 卵 白身魚 青のり ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 ごま 玄米フレーク ウエハース バター マシュマロ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン プロックリー しめじ いちご	434	16.5	13.1
							557	21.0	16.1
13 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・だいこんとごまつなのみそ汁 新じゃがいもの肉じゃが・三色ナムル オレンジ	牛乳 のりじゃこおにぎり 3〜5歳児クラス：チーズ	牛乳 牛肉 油揚げ みそ しらす 青のり チーズ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう もやし だいこん ごまつな えのきたけ ねぎ オレンジ	450	14.2	19.1
							570	14.9	19.9
14 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・わかめのスープ 魚の竜田揚げ・アスパラガスのじゃがコロサラダ もも	野菜ジュース うさぎのヨーグルトムース	すけとうだら ベーコン 鶏肉 わかめ ヨーグルト 生クリーム	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 ジャム	しょうが アスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もも 野菜ジュース いちご	502	20.9	14.9
							575	21.7	14.1
15 (水)	牛乳 ウエハース	ごはん・スナックえんどうのかき玉汁 肉だんごのソースマリネ・春キャベツとそらまめのツナ和え オレンジ	牛乳 イースターエッグクッキー	牛乳 肉団子 ツナ 卵 きな粉 乳飲料	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん 小麦粉 バター 上新粉	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ そらまめ キャベツ スナックえんどう オレンジ	447	13.1	18.1
							564	16.1	21.4
16 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・ごまつなと卵のみそ汁 鶏のから揚げ・春キャベツとにんじんのしらす入りサラダ もも	牛乳 じゃがいもごまだれ団子	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす 卵 みそ	米 でんぷん 小麦粉 油 ドレッシング じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ もも	421	17.4	13.8
							549	24.7	16.6
17 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 魚の和風ムニエル・ジャーマンポテト バナナ	牛乳 中華おこわ	牛乳 さけ ベーコン わかめ みそ 豚ひき肉	米 小麦粉 油 フライドポテト もち米 ごま油	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ バナナ 乾しいたけ パセリ	520	20.6	12.3
							629	22.8	13.4
20 (月)	牛乳 きな粉せんべい	チキンライス・春野菜のミルクスープ 肉だんご・青りんごゼリー	牛乳 手作りいちごのケーキ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ハム 乳飲料 生クリーム 脱脂粉乳 肉団子	米 油 じゃがいも ゼリー 小麦粉 砂糖 ウエハース	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ いちご	461	13.7	13.9
							569	16.2	15.5
21 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・春キャベツと油揚げのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮・チンゲンサイとしらすのおひたし オレンジ	牛乳 ごはんのお好み焼き	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ しらす かつお節 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ キャベツ ねぎ オレンジ	407	16.2	14.3
							533	20.7	17.5
22 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・アスパラガスと新たまねぎのみそ汁 ヘルシーミートローフ・にんじんしりしり もも	牛乳 ツナパン	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 おから ツナ 卵 みそ 乳飲料	米 パン粉 油 ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にはアスパラガス えのきたけ もも パセリ	540	21.3	19.7
							575	23.3	19.1
23 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐としいたけのみそ汁 魚の揚げおろし煮・さつまいもと厚揚げのおかか煮 りんご	牛乳 フライドポテト	牛乳 白身魚 厚揚げ かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 油 砂糖 さつまいも フライドポテト	しょうが だいこんの葉 たまねぎ にんじん 乾しいたけ りんご	507	19.4	16.5
							598	22.3	16.9
24 (金)	牛乳 ウエハース	ごはん・中華スープ 鶏肉と新にんじんとスナックえんどうの照り焼き ごまサラダ・オレンジ	牛乳 さつまいものメープルバター	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム	米 砂糖 油 ドレッシング さつまいもメープルシロップ バター	にんじん たまねぎ スナックえんどう キャベツ きゅうり チンゲンサイ だいこん もやし 乾しいたけ オレンジ	464	19.2	17.3
							591	25.2	20.4
27 (月)	牛乳 ソフトせんべい	いりご菜めし・豆腐と春ごぼうのみそ汁 厚揚げ玉子・切り干し大根の煮物 バナナ	牛乳 夏みかんプリン	牛乳 卵 かまぼこ 厚揚げ みそ 生クリーム しらす	米 砂糖 油	小松菜 干しだいこん 乾しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ バナナ オレンジジュース ひゅうがなつ	440	14.5	16.2
							561	18.2	19.6
28 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とごまつなのみそ汁 魚の若草焼き・さつまいも・きゅうりのすだち和え オレンジ	牛乳 いちごのメープル米粉蒸しパン	牛乳 さけ みそ かまぼこ 豆腐 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖 米粉 油 純ココア	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり すだち えのきたけ ごまつな ねぎ オレンジ いちご	521	20.8	16.4
							628	23.2	17.1
30 (木)	野菜ジュース きな粉せんべい	新にんじんと春ごぼうのごはん たまごうどん・青菜のおひたし もも	牛乳 せんべい 3〜5歳児クラス：チーズ	卵 牛肉 牛乳 チーズ	米 うどん 砂糖 ごま	野菜ジュース にんじん ごぼう ねぎ ごまつな しめじ もやし チンゲンサイ もも	500	17.4	12.6
							576	17.7	18.6

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カルウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	431	14.7 ~ 22.5	10.0 ~ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	470	16.6	15.4	674	257	2.1	194	0.25	0.40	34	5.0	1.7
3〜6	基準量	573	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	586	20.4	17.9	828	292	2.7	25	0.29	0.42	41	6.9	2.1



6日（月）さくら色のケーキ

春といえはさくらの季節ですね。さくらの名前の由来として、『「サ」は春に里へ舞い降りる田の神、サ神を表しサ神が降り立つ座を「クラ」と呼び、桜の開花が田植えを始める基準となったことから、転じてそう名付けられた』という説があるそうです。



春やさい

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春やさいは、冬眠状態から、気力を回復させたり、頭の働きをバツキリさせる効果があります。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。
春キャベツ、春にんじん、新たまねぎ、新ごぼうなどの「春」を、給食に取り入れました◎

