2024年度　4月　献　立　表

ひまわりこども園

日付	献立			エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ	3時おやつ
1 月	ふりかけ ごはん	みそしる	さばのたつたあげ、カボチャサラダ、タコウインナー	615.5(478.3) 22.5(16.8) 31.2(22.7) 2.4(1.8)	米、サラダ油、片栗粉、麩	ヨーグルト、さば、ウインナー、卵、ハム、みそ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、みかん缶、パナナ、パイナップル缶、きゅうり、もも缶、えのきたけ、こんぶ、しょうが	せんべい	フルーツヨーグルト
2 火	みそ ラーメン		じょうしゅうシュウマイ、きゅうり	422.1(349.2) 16.9(13.0) 14.9(12.4) 2.3(1.7)	中華めん、ホットケーキ粉、サラダ油	ぶた肉、チーズ	きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン、にら、ニンニク、しょうが	クッキー	チーズドック
3 水	ごはん	みそしる	なっとうあえ、しおにくじゃが、トマト	510.3(406.4) 21.0(16.2) 17.6(13.2) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、グラニュー糖、麩、ごま油	なっとう、ぶた肉、バター、とり肉、みそ、かつお節	たまねぎ、トマト、にんじん、だいこん、えのきたけ、こんぶ、ニンニク	クラッカー	おふラスク
4 木	パン	クラム チャウダー	チキンのオーブンやき、ブロッコリーサラダ	572.5(482.0) 21.9(19.5) 25.7(19.9) 1.8(1.6)	パン、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ハム、ベーコン、あさり、いわし田作り	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、にんじん	こざかな	たいやき
5 金	ごはん	スープ	すぶた、はるさめサラダ	578.7(472.5) 11.5(9.3) 23.7(18.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶた肉、ツナ、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	ビスケット	チョコバナナ
6 土	きゅうえんび								
8 月	おせきはん	すましじる	アジフライ、さといものにもの、おひたし	589.6(456.2) 29.1(23.3) 13.0(11.1) 1.8(1.5)	米、さといも、もち米、マカロニ、砂糖、パン粉、サラダ油、小麦粉、砂糖	あじ、とり肉、あすき、きなこ、ちくわ、かつお節、かまぼこ、チーズ	なばな、だいこん、ねぎ、にんじん、こんぶ、干ししいたけ、カットわかめ	チーズ	マカロニのきなこあえ
9 火	パン	ぎゅうにゅう	ハムかつ、こんさいのラタトゥイユ、きゅうり	542.6(438.5) 21.3(16.8) 21.3(17.9) 3.0(2.3)	パン、ホットケーキ粉、じゃがいも、ケーキシロップ、パン粉、小麦粉、サラダ油	牛乳、ハム、絹ごし豆腐、ベーコン	ホールトマト缶、きゅうり、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマン、れんこん、ニンニク	クッキー	とうふケーキ
10 水	うどん		とりてん、ゆずだいこん	584.7(474.0) 32.4(25.1) 11.3(8.8) 2.9(2.3)	うどん、白玉粉、ホットケーキ粉、てんぷら粉	とり肉、粉チーズ、油あげ、かまぼこ	だいこん、にんじん、干ししいたけ、ゆず	せんべい	もちもちチーズパン
11 木	ごはん	みそしる	とりのマーマレードやき、ひじきに、トマト	546.3(450.5) 25.9(19.9) 14.1(12.4) 2.2(1.6)	パン、米、こんにゃく、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉、木綿豆腐、蒸しだいず、油あげ、みそ、かつお節	トマト、だいこん、なめこ、マーマレード、にんじん、ひじき、こんぶ、しいたけ	げんじパイ	チョコパン ぎゅうにゅう
12 金	さくら ごはん	みそしる	コロッケ、きりぼしだいこんのナポリタン、おひたし	498.8(388.9) 12.5(9.7) 12.2(9.8) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、オリーブ油	ベーコン、油あげ、みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、しめじ、こんぶ、カットわかめ	クラッカー	ゼリー ビスケット
13 土	すいとん		くだもの	563.3(461.0) 16.4(13.8) 3.6(2.9) 1.2(1.0)	小麦粉	ヨーグルト、油あげ	バナナ、だいこん、にんじん、しいたけ		ヨーグルト
15 月	ごはん	ワンタン スープ	とりのさっぱりやき、きりこんぶに	579.7(481.0) 24.3(19.7) 16.0(13.3) 2.4(1.9)	米、パン、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、とり肉、さつま揚げ	ジャム、にら、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ、えのきたけ、しょうが、干ししいたけ	ビスケット	ジャムパン ぎゅうにゅう
16 火	ごはん	みそしる	ぶたのしょうがやき、ブロッコリーのナムル、かぼちゃのにもの	595.7(471.6) 16.4(12.3) 22.2(15.8) 1.1(0.9)	米、サラダ油、麩、砂糖	ぶた肉、木綿豆腐、油あげ、みそ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、キャベツ、こんぶ、ニンニク、しょうが	せんべい	いまがわやき
17 水	パン		シチュー、アンサンブルエッグ、サラスパ	596.3(457.9) 23.2(20.0) 24.9(18.7) 2.5(2.0)	パン、じゃがいも、小麦粉、サラダ用スパゲティー、フドレッシング、サラダ油	牛乳、とり肉、牛乳、ハム、バター、いわし田作り	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	こざかな	こうちゃクッキー
18 木	ごはん	れんこん スープ	さばのみそに、おからサラダ、くだもの	572.8(491.6) 22.3(19.5) 25.0(22.4) 1.7(1.3)	米、パン、マーガリン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、おから、ぶた肉、みそ、ハム	いちご、きゅうり、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが	げんじパイ	ラスク ぎゅうにゅう
19 金	むぎ ごはん	ぎゅうにゅう	カレー、えびフライ、サラダ	602.8(470.3) 17.9(13.8) 19.2(16.2) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、サラダ油、押麦	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	クッキー	あんにんどうふ
20 土	やきそば	ぎゅうにゅう	くだもの	542.3(397.6) 15.5(11.2) 21.9(15.9) 2.4(1.7)	焼そばめん、サラダ油	牛乳、ウインナー	オレンジ、ピーマン、キャベツ、にんじん		ゼリー
22 月	なめし	みそしる	にくだんご、ポテトサラダ	579.1(450.5) 16.7(12.9) 21.0(15.3) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、麩	牛乳、ハム、バター、みそ、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こんぶ、カットわかめ	せんべい	スコーン ぎゅうにゅう
23 火	ごはん	スープ	いわしのうめに、やさいいため、チーズ	509.1(400.7) 13.8(11.1) 17.9(13.6) 1.7(1.4)	米、サラダ油	ヨーグルト、ぶた肉、チーズ	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	クラッカー	ヨーグルト せんべい
24 水	あげぱん	とんとんじる	フルーツあえ	588.9(455.1) 14.5(10.8) 15.0(11.0) 1.7(1.3)	パン、米、小麦粉、グラニュー糖、サラダ油	ツナ、ぶた肉、油あげ	もも缶、みかん缶、パイナップル缶、だいこん、にんじん、干ししいたけ、塩こんぶ	ビスケット	おにぎり
25 木	ごはん	みそしる	あつあげのそぼろに、イカリング、きゅうりのゆかりあえ	541.1(433.0) 20.5(16.5) 13.8(11.4) 2.3(1.8)	パン、米、サラダ油、砂糖、麩、片栗粉	生揚げ、ぶた肉、みそ、かつお節、チーズ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こんぶ、カットわかめ	チーズ	キャラメルパン
26 金	おたんじょうびメニュー			597.6(496.7) 19.4(15.6) 19.5(17.0) 1.7(1.3)	米、マカロニ、パン粉、じゃがいも、てんぷら粉、サラダ油、砂糖	ぶた肉、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、みそ、かつお節	はくさい、きゅうり、ねぎ、なめこ、にんじん、こんぶ	げんじパイ	おたのしみ おやつ
27 土	パスタ	ぎゅうにゅう	くだもの	600.5(451.2) 18.8(13.7) 16.0(12.3) 1.3(1.1)	スパゲティー、オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン	ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン		ふくろがし かじゅう
29 月	しょうわのひ (きゅうえんび)								
30 火	ごはん	スープ	サーモンフライ、かんこくふうスタミナいため、トマト	580.0(470.1) 29.5(23.1) 18.4(14.0) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、ごま油、砂糖	さけ、ぶた肉、豆乳、卵、ぶた肉	だいこん、トマト、たまねぎ、ねぎ、にら、チンゲンサイ、干ししいたけ、ニンニク	せんべい	ホットケーキ

★　献立は諸事情により変更することがあります　★

＊麦茶は毎日つきます

朝ごはんを食べよう

入園・進級おめでとうございます。
期待がふくらむ新年度が始まりました。
朝食は、一日を元気に過ごすための源です。
朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。
朝食をしっかり食べると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。
体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。
タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べましょう。
朝食をしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

2024年度　栄養給与目標量(4月)

	エネルギー ｋｃａｌ	タンパク質 ｇ	脂肪 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミンA μｇＲＥ	ビタミンB1 ｍｇ	ビタミンB2 ｍｇ	ビタミンC ｍｇ
1～2歳	539	21	15	217	2.3	192	0.25	0.28	20
3～5歳	582	23	16	258	2.5	213	0.31	0.36	22