

2021年 4月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
			エネルギー	たんぱく質			
12月26日	チキンピカタ フレンチサラダ アスパラのスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	390 kcal	20.8 g	小麦粉 油	鶏肉 卵 チーズ なると 油揚げ ヨーグルト	きゃべつ きゅうり レタス アスパラ 玉葱 バナナ
13日	肉団子の甘酢あんかけ 野菜のナムル 春雨のスープ 夏みかん	きな粉サンド 牛乳	485 kcal	20.2 g	パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 なると きな粉	玉葱 もやし 人参 ほうれん草 椎茸 夏みかん
27日	〈お祝い給食〉 紅白肉団子 カラフルサラダ すまし汁 いちご	きな粉サンド 牛乳	499 kcal	20.6 g	パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 もち米 マカロニ 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ きな粉	玉葱 生姜 きゅうり アスパラ トマト コーン 人参 えのき ほうれん草 いちご
14日28日	魚のオーロラソース焼き ブロッコリーとささみのサラダ 春キャベツのスープ バナナ	のり塩ポテト 牛乳	420 kcal	22 g	三温糖 じゃが芋 油	牛乳 鮭 スキムミルク ささみ かつお節 ウインナー	ブロッコリー 人参 きゅうり きゃべつ 玉葱 えんどう バナナ 青のり
1日15日29日	ハム入り卵焼き アスパラのサラダ ポークカレー キウイフルーツ	昆布おにぎり 牛乳	536 kcal	21.3 g	油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉 米	牛乳 卵 ハム 豚肉 スキムミルク	アスパラ きゃべつ えんどう コーン 人参 玉葱 キウイフルーツ 昆布
2日16日30日	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ごぼうのサラダ タケノコ入りすまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	333 kcal	14.4 g	ごま油 三温糖 油 焼き麩	牛乳 厚揚げ 豚肉 なると	きゃべつ パプリカ ニラ 乾椎茸 ごぼう 大根 きゅうり 人参 竹の子 わかめ バナナ
3日17日	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	597 kcal	20.7 g	米	牛乳	バナナ
5日19日	チーズハンバーグ マカロニサラダ マロニースープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	439 kcal	24.9 g	パン粉 マカロニ 三温糖 マロニー	豚肉 豆腐 チーズ ツナ 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 きゅうり コーン いんげん バナナ
6日20日	カレー肉じゃが 大根とツナのサラダ レタスのスープ グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	433 kcal	19.3 g	じゃが芋 三温糖 ごま油 食パン メープル 粉糖	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	人参 玉葱 いんげん 大根 カイワレ わかめ レタス グレープフルーツ
7日21日	魚の照り焼き 長芋と豚肉のソテー かぶと切大根のスープ バナナ	マカロニのあべ川 牛乳	423 kcal	22.7 g	三温糖 長芋 油 マカロニ 黒蜜	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン きな粉	あさつき かぶ 人参 切干大根 バナナ
8日22日	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ アスパラ入りシチュー いちご	鶏そぼろおにぎり 牛乳	554 kcal	24.1 g	春雨 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖 米	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 きゅうり アスパラ いちご
9日23日	魚のコーンソースのせ 春野菜のソテー ニラの味噌汁 バナナ	お菓子 牛乳	399 kcal	21.4 g	バター 片栗粉 油	牛乳 鮭 ベーコン 厚揚げ	クリームコーン きゃべつ アスパラ えんどう ニラ 玉葱 バナナ
10日24日	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	597 kcal	20.7 g	米	牛乳	バナナ
4月の保育園での予定平均エネルギー量441kcal					4月の保育園での予定平均たんぱく質量21.1g		
4月の保育園での予定平均塩分量2.0g					4月の保育園での予定平均カルシウム量235g		

季節と食のはなし

春の味覚を楽しもう

春に旬を迎える春野菜。菜の花（なばな）や春キャベツ、アスパラガス、せり、さやえんどうなどがあり、柔らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦味やえぐみを感じるものもありますが、実はこの苦味やえぐみがとても体にいいのです。冬の間には落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。



4月

- 1日（木） 入園、進級式
『新入園児は、給食はありません』
- 27日（火） お祝い給食
『ご入園、ご進級をお祝いする献立になります』
- 28日（水） 誕生会