

2022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				
11 25 月	チキンピカタ ツナサラダ アスパラのスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	378 kcal	25.6 g	小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ なたね油 揚げ ヨーグルト	きゃべつ レタス きゅうり 人参 アスパラ 玉葱 バナナ	
12 26 火	ミートボール 野菜のナムル 春雨のスープ グレープフルーツ	きな粉サント 牛乳	426 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 カニカマ なたね油 きな粉	玉葱 もやし 人参 ほうれん草 椎茸 グレープフルーツ	
13 27 水	赤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	430 kcal	23.3 g	三温糖 油 じゃが芋	牛乳 赤魚 鶏肉	ブロッコリー ごぼう 人参 きゃべつ バナナ 青のり	
14 28 木	ツナ入り卵焼き アスパラのサラダ チキンカレー いちご	マカロニの安倍川 牛乳	441 kcal	20.1 g	油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ 黒蜜	牛乳 ツナ 卵 豆腐 鶏肉 スキムミルク きな粉	玉葱 アスパラ レタス スナップエンドウ コーン 人参 いちご	
1 15 29 金	厚揚げと豚肉の甘みそ炒め ごぼうのサラダ すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	323 kcal	14.3 g	ごま油 三温糖 油 麩	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	きゃべつ パプリカ いら 乾椎茸 ごぼう 大根 きゅうり 人参 竹の子 わかめ バナナ	
2 16 30 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	632 kcal	22.9 g	米	牛乳	バナナ	
4 18 月	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	384 kcal	22.4 g	パン粉 マカロニ 三温糖 マロニー	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ツナ カニカマ 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	
5 19 火	カレー肉じゃが ミモザサラダ レタスのスープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	421 kcal	18.2 g	じゃが芋 三温糖 油 食パン メープル 粉 糖	牛乳 豚肉 ハム 卵 ベーコン	人参 玉葱 ブロッコリー きゅうり アスパラ トマト レタス オレンジ	
6 20 水	ホキの照り焼き 長いもと豚肉のソテー バナナ かぶと切干大根のスープ	6)五目おにぎり 20)昆布おにぎり 牛乳	392 kcal	22.1 g	米 三温糖 長いも 油	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン	あさつき かぶ 人参 切干大根 バナナ 昆布 ごぼう	
7 21 木	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キウイフルーツ アスパラ入りシチュー	シュガースティック 牛乳	456 kcal	21.4 g	春雨 じゃが芋 バター 小麦粉 春巻きの皮 グラニュー糖	牛乳 豚肉 ハム スキムミルク	玉葱 きゅうり 人参 コーン アスパラ キウイフルーツ	
8 金	鮭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	387 kcal	23.9 g	バター 片栗粉 油	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 豆腐	コーン きゃべつ アスパラ スナップエンドウ いら 玉葱 バナナ ごぼう	
22 金	<お祝い給食> チキンカツ カラフルサラダ すまし汁 いちご	お菓子 牛乳	397 kcal	19.2 g	パン粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉 ハム なたね油	アスパラ かぶ きゅうり トマト コーン 人参 えのき ほうれん草 玉葱 いちご	
9 23 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	632 kcal	22.9 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404kcal					4月の保育園での予定平均たんぱく質量21.2g			
4月の保育園での予定平均塩分量1.9g					4月の保育園での予定平均カルシウム量250g			

知って得する
栄養素のはなし

炭水化物

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。



ご飯
子ども茶碗 1杯
115g (137kcal)



うどん
2/3玉
135g (128kcal)



食パン
6枚切1枚
60g (149kcal)

1~2歳児の1日のエネルギー必要量は900~950kcal。
3~5歳児の1日のエネルギー必要量は1250~1300kcal。
そのうち炭水化物を50~65%とることが目標とされている。

4月

- 1日(金) 入園・進級式
「新入園児は、給食はありません」
- 22日(金) お祝い給食
- 27日(水) 誕生会