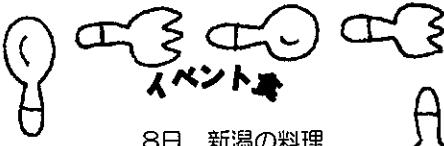
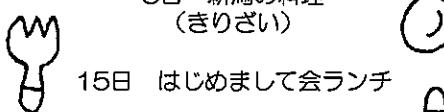


2024年4月 みどりさくら保育園献立表

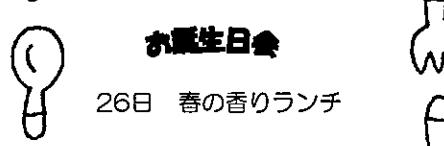
日曜	乳幼児昼食 献立名	1歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
				おやつ	おやつ	熱や力になるもの	
1 月	ごはん スープ 酢鶏 ピーフンの和え物 バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ごまちんすこう	米 ピーフン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 白ごま	鶏肉 牛乳	絹さや たけのこ コーン 玉葱 ピーマン バナナ 人参 小松菜	577 20.6 232
2 火	キーマカレー スープ 花野菜とツナのソテー オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 おさつステック	米 じゃが芋 さつまいも	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ	玉葱 もやし カリフラワー 人参 パセリ オレンジ 白菜 ブロッコリー	520 21 239
3 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしうるやだれ 糸こんにゃくの炒り煮 黄桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 人参ピラフ	米	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ほうれん草 糸こんにゃく 白菜 エリンギ 人参 黄桃缶 長葱 ごぼう パセリ	505 23.5 221
4 木	わかめごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ エッグケア	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	なめこ えのき コーン わかめ 長葱 しらたき パイナップル 白菜 人参 かぼちゃ	545 25.5 282
5 金	鶏塩うどん 厚焼き玉子 わかめとキャベツのごま和え バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 白ごま 米	鶏肉 厚焼き玉子 牛乳	大根 しめじ 菜めしの素 玉葱 小松菜 バナナ 人参 わかめ キャベツ	527 20.4 473
6 土	タコライス スープ チキンサラダ みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳 鶏ささみ	玉葱 いんげん みかん缶 コーン 白菜 パイン缶 レタス 胡瓜 白桃缶	473 19.5 202
8 月	♪新潟県の料理♪ ごはん みそ汁 つくね焼き きりざい パイナップル 牛乳	ハイハイン	牛乳 かやくごはん	米 お麩 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 大豆 鶏肉 納豆	もやし コーン 大根 いんげん 長葱 ピーマン 野沢菜 しめじ 人参 生姜 パイナップル	549 24.6 220
9 火	ごはん 春色クリームシチュー ジュリアンサラダ バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 エッグケア バター お麩 豆乳 じゃが芋 サラダせんべい	鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	ピーマン 人参 胡瓜 玉葱 アスパラ スナップエンドウ キャベツ バナナ	517 20.6 208
10 水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ かわりきんぴら 白桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット 白ごま ゼリーの素	さわら 豚こま肉 牛乳	えのき ごぼう いんげん キャベツ 人参 白桃缶 生姜 大根	511 23.1 278
11 木	ビビンバ丼 スープ 春雨ナムル バナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 クッキー	米 小麦粉 白ごま ホットケーキミックス 春雨	豚ひき肉 錦糸卵 豆乳 大豆ミート 大豆ミート 厚揚げ 牛乳	にんにく ほうれん草 玉葱 バナナ 生姜 もやし 葉だいこん 長葱 人参 胡瓜	530 21.8 268
12 金	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじきの煮物 オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 みたらしいももち	米 じゃが芋 そうめん 片栗粉	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 油揚げ	玉葱 しめじ 絹さや ほうれん草 ひじき オレンジ キャベツ 人参	486 22.1 365
13 土	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしたれ じゃが芋そぼろみそ炒め 白桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 春雨スープ	米 春雨 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	絹さや 葉だいこん 人参 玉葱 白桃缶 えのき 大根 白菜 生姜	493 25.6 207



8日 新潟の料理
(きりざい)



15日 はじめまして会ランチ



お誕生日会



26日 春の香りランチ



幼児

入園＆進級おめでとうございます

給食の時間が楽しみになるように、
安全でおいしい給食を作っています！
本年度もよろしくお願いします。

給食室スタッフ一同

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は幼児クラスに昼食時、牛乳を提供します。

2024年4月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食 献立名	1.2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カリシウムmg
		おやつ	おやつ	熱や力になる もの	血や肉になる もの	体の調子を整え るもの	
15 月	☆はじめまして会☆ 赤飯 すまし汁 鰯の天ぷら甘辛だれ 酢の物 バナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 焼きそば	もち米 花咲 中華めん 米 小麦粉 黒ごま 片栗粉	小豆 豆乳 ツナ 豆腐 牛乳 さわら 豚こま肉	長葱 人参 玉葱 胡瓜 大根 キャベツ わかめ バナナ ピーマン	577 25.8 236
16 火	ハヤシライス スープ 白菜とちくわのドレ和え オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 大豆ビスケット	米 小麦粉	豚こま肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 ちくわ	パセリ 人参 小松菜 胡瓜 マッシュルーム にんにく 白菜 オレンジ 玉葱 生姜 もやし	484 21.2 236
17 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根のサラダ 黄桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 いちごゼリー あおぞらせんべい	米 エッグケア そうめん ゼリーの素 片栗粉 あおぞらせんべい	さば 牛乳	万能ねぎ 黄桃缶 生姜 切干大根 胡瓜 人参	538 21.8 208
18 木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ ポテトサラダ パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 マカロニナポリタン	米 マカロニ じゃが芋 エッグケア	高野豆腐 豚ひき肉 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ 大根 コーン ピーマン 集たいこん 人参 えのき パイナップル にら 胡瓜 玉葱	483 23.9 273
19 金	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 大根とさつま揚げ煮 オレンジ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 フライドポテト	豆腐 さつま芋 鶏肉 牛乳	絹さや オレンジ 大根 にんにく 人参 生姜	494 23.4 203
20 土	焼き肉丼 スープ チンゲン菜と春雨のサラダ パイン缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリーの素 白ごま 春雨	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 わかめ パイン缶 にんにく コーン みかん缶 万能ねぎ チンゲン菜	496 20.5 200
22 月	ごはん 豆乳みそスープ 和風おろしハンバーグ 白菜のゆかり和え バナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごシャム 片栗粉 クラッcker	豆乳 ツナ 牛乳 ハンバーグ	キャベツ 長葱 胡瓜 玉葱 白菜 バナナ 大根	546 18.9 225
23 火	磯うどん ほっけの塩焼き ほうれん草のおかか和え パイナップル 牛乳	ハイハイン	牛乳 ひじきごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 鶏肉 納豆 かつおぶし ほっけ	玉葱 ほうれん草 万能ねぎ わかめ えのき ひじき 長葱 人参 パイナップル	490 27.5 236
24 水	ごはん みそ汁 BBQチキン スタミナ納豆 白桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆ミート 鶏ひき肉 納豆	小松菜 生姜 パプリカ 玉葱 にんにく もやし 白桃缶	534 29.2 312
25 木	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 スペゲティサラダ バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ツナおかかおにぎり	米 スパゲティ エッグケア	豆腐 牛乳 豚こま肉 ツナ かつおぶし	わかめ 人参 えのき バナナ 長葱 チンゲン菜 胡瓜 もやし にんにく 白菜 キャベツ	540 22.5 283
26 金	♪春の番りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 カレイの醤焼き 根菜の薄墨煮 パイナップル 牛乳	ハイハイン	お誕生日会 牛乳 ショートケーキ	米 片栗粉 ホットケーキミックス 桜塩漬け バター さつま芋	油揚げ 生クリーム カレイ 卵 牛乳	菜の花 人参 いちご 青のり 玉葱 大根 パイナップル	501 24.1 257
27 土	わかめごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 春キャベツのサラダ 黄桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 青のりポテト	米 エッグケア じゃが芋	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 キャベツ 青のり 長葱 もやし 胡瓜 いんげん 生姜 黄桃缶	468 22.6 206
30 火	なめだけとツナのスパゲティ 豆乳みそスープ 白菜コールスロー みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ エッグケア 片栗粉 米	ツナ 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 ピーマン 大根 白菜 玉葱 なめだけ コーン 菜めしの素 えのき かぼちゃ みかん缶	475 20.5 213

古代ヨーロッパを中心に食されていましたが、
当時は野菜としてよりも胃腸薬として用いられていました。
そんなキャベツが日本で食べられるようになったのは、幕末からです。

♪栄養素♪～ビタミンが豊富なキャベツ～♪

☆ビタミンC・・・かぜ予防・疲労回復・肌荒れの解消

☆ビタミンU・・・胃や腸を健康に保つ効果。

(とんかつとの付け合せにキャベツが多いのは揚げ物による
胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。)

