



4月のこんだて

令和7年4月1日 上長湫保育園



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	火	ロールパン チキンピカタ ブロッコリーのゴマサラダ ポテトチャウダー ミニゼリー	ロールパン じゃがいも 薄力粉 三温糖 調合油	若鶏もも 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン缶	わかめ むすび 麦茶	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g	562 Kcal 22.1 g 18.5 g
15							1日:入園式	
2	水	ご飯 さけの西京焼き のらぼうのガーリックソテー ミニトマト 豆腐とえのきのすまし汁 果物	精白米 三温糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	ぎんざけ 淡色辛みそ 木綿豆腐 削り節 鶏卵 パルメザンチーズ	のらぼう にんじん ぶなしめじ えのきたけ ミニトマト くだもの	チーズ クッキー 牛乳	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g	536 Kcal 21.9 g 15.7 g
3	木	タンメン 揚げ餃子 きゅうりのナムル 果物	中華めん 調合油 ごま油 三温糖 薄力粉 無塩バター	ぶたもも 鶏卵	はくさい たまねぎ にら にんじん 生しいたけ くだもの	バナナ ケーキ 牛乳	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 20.2 g	592 Kcal 19.0 g 21.7 g
4	金	ふりかけ玄米ご飯 ハンバーグ 五目ひじき スナップえんどう 大根となめこの味噌汁	精白米 玄米 調合油 パン粉 三温糖 こんにゃく	ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 大豆水煮 焼き竹輪 淡色辛みそ	たまねぎ にんじん だいこん 乾ひじき スナップえんどう なめこ	カップ ポテト 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g	548 Kcal 20.9 g 20.7 g
5	土	チキンピラフ 大根とツナのサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ 食パン ソフトマーガリン	鶏ひき肉 まぐろ油漬缶	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん くだもの	ジャム サンド 牛乳	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.2 g	557 Kcal 16.4 g 17.7 g
7	月	カレーライス 切り干し大根のサラダ チンゲン菜とたまごのスープ 果物	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 いりごま 三温糖	ぶたもも 鶏卵 きな粉	切り干し大根 チンゲン菜 たまねぎ にんじん 福神漬 くだもの	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g	546 Kcal 18.6 g 16.1 g
8	火	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草と竹輪のおかかあえ えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 三温糖 観世ふ ドックパン ソフトマーガリン	さば 淡色辛みそ 焼き竹輪 かつお節 削り節 ウインナー	こねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん えのきたけ くだもの	ホット ドッグ 牛乳	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.3 g	555 Kcal 21.9 g 19.5 g
9	水	チーズパン 白身魚フライ フレンチサラダ たまねぎとベーコンの豆乳スープ	チーズパン 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油	まごがれい 鶏卵 ベーコン 豆乳 淡色辛みそ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶 にんじん たまねぎ	五平もち 麦茶	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.2 g	542 Kcal 19.6 g 14.0 g
10	木	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ かぶと油揚げの味噌汁 果物	精白米 調合油 三温糖 ふ 黒砂糖	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ	かぶ たまねぎ こねぎ ブロッコリー 赤ピーマン くだもの	麩菓子 牛乳	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.6 g	554 Kcal 19.8 g 19.6 g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
11	金	ナポリタンスパゲティ パンプキンサラダ 白菜と人参のスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター マヨネーズ 精白米	ロースハム パルメザンチーズ まぐろ油漬缶	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい パセリ くだもの	ツナ昆布 むすび 牛乳	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.1 g	546 Kcal 17.6 g 13.9 g
12	土	親子丼 もやしのゆかり和え キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト	精白米 押麦 三温糖 黒砂糖	若鶏もも 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ ヨーグルト	たまねぎ 生しいたけ しめじ にんじん キャベツ もやし	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.1 g	560 Kcal 22.1 g 14.7 g
14	月	タコライス れんこんシャキシャキ和え もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	ぶたひき肉 牛ひき肉 ピザ用チーズ ベーコン 絹ごし豆腐 鶏卵	たまねぎ にんにく れんこん キャベツ ミニトマト くだもの	人参の 豆腐ケーキ 牛乳	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.1 g	569 Kcal 19.2 g 20.3 g
30	水	たけのご飯 鶏肉の香り揚げ 小松菜とハムのチーズ和え ミニトマト じゃがいもとわかめの味噌汁	精白米 三温糖 薄力粉 調合油 じゃがいも せんべい	油揚げ 若鶏もも 鶏卵 ロースハム プロセスチーズ 淡色辛みそ	たけのこ 玉ねぎ こまつな にんじん ミニトマト	ミルク プリン おせんべい	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.6 g	563 Kcal 20.7 g 18.4 g

ご入園・ご進級 おめでとうございます♪

給食室では、『生きる力』を目標にし、子どもたちの健やかな心身と豊かな人間性の育ちを願って、食事の時間を大事にしています。毎日の食事や季節の行事に結びついた食文化を通じて、『健康なからだ・豊かなこころ』を育み、共に食卓を囲む楽しさ、食事時のマナーなども伝えていきます。また、月齢などによってできる内容が異なりますが、野菜の栽培や調理保育などを通して食育を楽しみたいと思います。

- ◎毎日その日の給食・午後のおやつを玄関に展示しているため、お迎えの際には是非ご覧ください。
- ◎献立は材料や業者の都合により、変更になる場合がありますのでご了承ください。
(※変更した際は、展示の掲示にてお知らせをします。)
- ◎食事に関する質問などありましたらお気軽にお声をお掛けください。



4月の旬の食材

春キャベツ ブロッコリー アスパラガス たけのこ グリーンピース
さやえんどう いちご でこぼん さわら しらす

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

※30日たけのご飯を提供します♪

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	515kcal	550kcal	573kcal
たんぱく質	17.3g	20.1g	20.6g	21.5g
脂質	14.4g	19.1g	17.1g	19.4g