

2024年4月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(月)	牛乳 バナナ	肉じゃが ふの味噌汁 オレンジ	せんべい 牛乳	
2(火)	チーズ せんべい	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	入園式
3(水)	牛乳 オレンジ	カレー 野菜とツナのサラダ いちご	お楽しみデザート クラッカー	
4(木)	牛乳 バナナ	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ	おこめリング 牛乳	
5(金)	ヨーグルト	焼き魚 ごま和え 豆腐のすまし汁	スティックパン 牛乳	
8(月)	ヨーグルト	ウインナー サラスパサラダ コーンスープ	ストーンクッキー 牛乳	
9(火)	牛乳 バナナ	三色和え ふのすまし汁 オレンジ	ゼリーミルク ぽいぽい小魚	
10(水)	牛乳 オレンジ	かじきのチーズ焼き 即席漬 あげの味噌汁	うどんかいりとう 牛乳	
11(木)	牛乳 バナナ	コーンシチュー 土佐和え のり いちご	ホットケーキ 牛乳	
12(金)	チーズ オレンジ	シューマイ 切干大根ののりゴマ和え 凍り豆腐の味噌汁	マカロニのきな粉和え 牛乳	
15(月)	ヨーグルト	親子煮 かぶの味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	
16(火)	牛乳 オレンジ	かぼちゃのひき肉サンド 納豆和え 野菜スープ	フルーツ杏仁 チーズ	
17(水)	牛乳 バナナ	魚のマヨネーズ焼き お浸し キャベツの味噌汁	牛乳パン 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
18(木)	牛乳 オレンジ	千利コンカーン はんぺん汁 いちご	マカロニおこし 牛乳	
19(金)	ヨーグルト	五目ビーフン 豆腐のスープ オレンジ	もちもちパン 牛乳	「食育の日」
22(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん オレンジ	ぶどうパン 牛乳	
23(火)	牛乳 バナナ	ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ	いちごゼリー チーズ	お楽しみ献立
24(水)	牛乳 オレンジ	鮭のムニエル ごまキャベツ わかめの味噌汁	フライドポテト 牛乳	
25(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 味噌だしサラダ のり オレンジ	ふのラスク 牛乳	
26(金)	ヨーグルト	厚揚げと豚肉の味噌炒め かき玉汁 オレンジ	ココアミルク クラッカー	
30(火)	ヨーグルト	鶏肉のあんず焼き キャベツのお浸し きのこのすまし汁	かぼちゃ団子 牛乳	

4月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	368kcal (365)	500kcal (490)
タンパク質	18.1g (17.3)	20.2g (16.0)
脂質	17.2g (14.6)	17.4g (14.7)
カルシウム	292mg (284)	345mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.8mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

*3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

○3歳以上児は、【お昼とおやつ、および家庭から持参するごはん】で、1日に必要な給与栄養量の約40%を目指しています。(不足しやすいカルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB・ビタミンCは50%)

○3歳未満児は、【午前・午後のおやつとお昼】で、1日に必要な給与栄養量の約50%を目標としています。

○家庭と保育園で、1日に必要な給与栄養量が摂れるように、家庭でもバランスよく食べましょう

*ご飯は、表面に書いてある量を参考にしてください