

給食予定献立表(未満児)

(令和6年度 4月分)



	日	昼食	3時のおやつ	栄養価				
				エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
1	月	ご飯、鶏の竜田揚げ、大根とキャベツのサラダ、すまし汁	煎餅・お茶 沖縄風くすもち、煎餅 (お茶)	475kcal	12.1g	16.7g	1.8g	1.1g
2	火	ご飯、太刀魚のカレー揚げ、ポテトサラダ、味噌汁	煎餅・お茶 切干大根のおにぎり (お茶)	537kcal	14.6g	17.1g	6.4g	1.0g
3	水	ご飯、鶏の照り焼き、ツナサラダ、スープ	煎餅・お茶 フルーツポンチ (お茶)	425kcal	14.1g	14.0g	2.1g	1.2g
4	木	ご飯、炒り豆腐、酢の物、味噌汁	煎餅・お茶 さつま芋とりんごの甘煮 (お茶)	361kcal	10.1g	6.2g	3.6g	0.7g
5	金	ご飯、煮魚、春キャベツのサラダ、すまし汁	煎餅・お茶 ポップコーン、バナナ (お茶)	360kcal	14.5g	9.6g	2.0g	1.2g
6	土	うどん、甘夏	ミルク ぼたぼた焼き、りんごゼリー (ジュース)	290kcal	6.8g	4.7g	2.1g	1.0g
8	月	ご飯、タンドリーチキン、ひじきサラダ、すまし汁	煎餅・お茶 三色ゼリー、煎餅 (お茶)	352kcal	12.1g	6.1g	1.9g	1.3g
9	火	ご飯、五目大豆、青菜のコーン和え、味噌汁	煎餅・お茶 フルーツみつ豆 (お茶)	391kcal	12.1g	7.6g	5.6g	1.6g
10	水	お弁当の日 お粥、煮魚、煮物、すまし汁、果物	煎餅・お茶 フライドポテト (お茶)	109kcal	1.3g	4.8g	0.0g	0.2g
11	木	ご飯、さつま汁、レバー煮、野菜盛り合わせ	煎餅・お茶 オレンジゼリー (お茶)	417kcal	14.9g	8.3g	3.6g	1.8g
12	金	ご飯、カレイの甘酢煮、ごぼうとツナのサラダ、すまし汁	煎餅・お茶 五平餅 (お茶)	398kcal	14.2g	8.9g	1.6g	1.1g
13	土	ピラフ、スープ、甘夏	ミルク ぱりんこ、ぶどうゼリー (ジュース)	415kcal	10.8g	9.2g	1.5g	1.0g
15	月	ご飯、魚の香り揚げ、ひじき煮、味噌汁	ミルク わらび餅、煎餅 (ミルク)	582kcal	24.7g	19.1g	4.1g	1.9g
16	火	ご飯、肉じゃが、大豆サラダ、すまし汁	ミルク ジャムサンド、チーズ (ミルク)	545kcal	24.6g	19.4g	6.8g	2.0g
17	水	ご飯、麻婆豆腐、ハンサンスー、バナナ	ヨーグルト チーズ蒸しパン (ミルク)	534kcal	24.8g	16.2g	2.6g	1.7g
18	木	カレーライス、青菜のしらす和え、オレンジ	ミルク アップルポテト (ミルク)	470kcal	17.6g	11.2g	7.5g	1.7g
19	金	ご飯、炒り鶏、きのこサラダ、スープ	ミルク ヨーグルト和え (ミルク)	515kcal	19.7g	12.5g	6.9g	1.7g
20	土	うどん、甘夏	ミルク ぼたぼた焼き、りんごゼリー (ジュース)	290kcal	6.8g	4.7g	2.1g	1.0g
22	月	ご飯、鯖のマヨ焼き、コーンサラダ、すまし汁	ミルク フルーチェ (ミルク)	482kcal	19.9g	13.8g	2.2g	1.0g
23	火	ご飯、チキンピーズ、ひじき入りハンサンスー、スープ	ミルク ブルーベリーサンド、チーズ (ミルク)	512kcal	22.6g	14.6g	7.8g	2.6g
24	水	ご飯、レバーの揚げ煮、切干大根のサラダ、味噌汁	ヨーグルト シンドレラグラタン (ミルク)	481kcal	21.2g	17.4g	4.3g	1.6g
25	木	パン、春野菜のシチュー、いわし缶、野菜の盛り合わせ	ヨーグルト 筍ご飯のおにぎり (ミルク)	501kcal	26.8g	12.4g	5.8g	1.7g
26	金	ご飯、鶏の生姜煮、さつま芋サラダ、すまし汁、沢庵	ヨーグルト バナナ、リッツ (お茶)	431kcal	15.6g	13.0g	2.5g	1.3g
27	土	ピラフ、スープ、甘夏	ミルク ぱりんこ、ぶどうゼリー (ジュース)	415kcal	10.8g	9.2g	1.5g	1.0g
30	火	きつねうどん、ブロッコリーとしらすのサラダ、メロン	ミルク アップルサンド、チーズ (ミルク)	461kcal	21.0g	14.4g	4.9g	2.5g

新年度が始まってから13日まではアレルギーのある食材は使用しません。(土曜日は除く)

10日(水)はお弁当の日です(つくし組の完了食、すみれ組(後期食含む)以上のクラス)

●ちょっと紹介 ~今が旬のいちご~

フルーツの中でも人気の高い苺。現在、日本国内の苺の栽培品種は約300種とされています。

1月~5月上旬までの長い間、楽しめる果物で、浜松では「章姫」や「紅ほっぺ」が有名ですが、最近は「かおり野」や「きらび香」もスーパーでよく見かけます。

苺は甘くておいしいだけでなくビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。6~7粒食べると一日に必要なビタミンCが摂取できます。ビタミンCは風邪予防に良い栄養素として有名です。食物繊維は整腸作用があり体のお掃除屋さんと言われています。

