

2024年



給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》



大森保育園



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1	2	3	4	5	⑥
午前 おやつ	梅の香巻・お茶	・ココナッツサブレ・お茶	・白い風船・お茶	・揚げ一番・お茶	・クッキー・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・鮭のマヨネーズ焼き ・ひじきの炒り煮 ・ブロッコリー ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・豚肉の甘辛焼き ・キャベツのおかか和え ・ブロッコリー ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・焼き餃子 ・ブロッコリー ・かき玉スープ ・フルーツ	・いわしのごま味噌煮 ・もやしのおかか和え ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・親子煮 ・ほうれん草のごま和え ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・ポパイうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・ぱりんこ・牛乳	・ばかうけ・ミルク	・ソフール・お茶	・カルシウムせんべい・ミルク	★蒸しパン・牛乳	・せんべい・お茶
日付	8	9	10	⑪	12	⑬
午前 おやつ	・しるこサンド・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・ビスケット・お茶	・ハッピーターン・お茶	・海老の華・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・焼魚(さば) ・切干大根煮 ・ブロッコリー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・鶏肉のから揚げ ・野菜の和風和え ・トマト ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	・だし巻き卵 ・和風サラスパサラダ ・トマト ・しいたけと豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・煮込みうどん ・フルーツ ・フルーツ	・鮭の西京焼き ・五目ビーフン ・トマト ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・照り焼きチキンサンド ・フルーツ
午後 おやつ	・ぼたぼた焼き・牛乳	・フルーツ・ミルク	★焼き芋・お茶	・源氏パイ・牛乳	・ぱりんこ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	15	16	17	18	19	⑳
午前 おやつ	・瀬戸しお・お茶	・クッキー・お茶	・ぱりんこ・お茶	・ビスケット・お茶	・ハッピーターン・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・スペイン風オムレツ ・もやしのごま和え ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・スティック入りおでん ・しらすのしぐれ煮 ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・さんまのカレー焼き ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・豆腐の小判焼き ・マカロニサラダ ・トマト ・豚汁 ・フルーツ	・ハヤシライス ・パリパリ麺サラダ ・フルーツ	・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ	・ホームパイ・牛乳	・味しらべ・ミルク	★わかめおにぎり・お茶	・星たべよ・ミルク	・雪の宿・牛乳	・せんべい・お茶
日付	22	23	24	⑳	26	㉑
午前 おやつ	・海老せんべい・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・ビスケット・お茶	・メロンクッキー・お茶	・チーズおかき・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・焼魚(ほっけ) ・筑前煮 ・ブロッコリー ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・お好み焼き風オムレツ ・大根納豆 ・ほうれん草のツナ和え ・野菜スープ ・フルーツ	・アジフライ ・サラスパサラダ ・ブロッコリー ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・コーンごはん ・ポークビーンズ ・ニラともやしのスープ ・フルーツ	・チキンカレー ・中華サラダ ・トマト ・フルーツ	・豚丼 ・フルーツ
午後 おやつ	・チョコイス・牛乳	・ばかうけ・ミルク	★フルーツヨーグルト・お茶	・サラダせんべい・ミルク	・まがりせんべい・お茶	・せんべい・お茶
日付	29	30	<div data-bbox="705 1276 1478 1540" data-label="Text"> <p>おしらせ</p> <p>※ ○印はご飯のいらない日です。</p> <p>※ 都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>※ ★印のついているところは手作りおやつです。</p> <p>※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。</p> </div>			
午前 おやつ		・白い風船・お茶				
昼食	昭和の日	・魚のごま焼き ・ほうれん草の白和え ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ ・パウムクーヘン・牛乳				

今月の目標「給食を楽しんで食べよう！」

ご入園、進級おめでとうございます！
4月は新しい生活の始まりですね。環境の変化で疲れもたまりやすいと思います。
「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて一日を気持ちよくスタートしましょう。
今年度も子どもたちの健康を考えながら安全でおいしい給食を目指していきたいと思ひます。よろしくお祈ひします！



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

今月の栄養成分(平均値)

- 以上児●
- エネルギー 365kcal
- タンパク質 17.2g
- 脂質 14g
- 塩分 1.4g
- 未満児(ごはん込み)●
- エネルギー 404kcal
- タンパク質 17.6g
- 脂質 14.4g
- 塩分 1.3g