

2025年04月

給食献立予定表(ひよこ・うさぎ・ぼんだ)

一本松保育園

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	ご飯 ぶりかけ	じゃがいも、 ポットケーキ 粉、マヨネーズ、 塩、三温糖、 米	牛乳、卵、鶏 肉、ハム、いり こ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、ア スパラガス	ぶりかけ、 酢、塩	牛乳 軽いお菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 348 mg
03	ご飯 ハナナ	小豆、三温糖、 油、米	さば、豆腐、み そ、大豆、油揚げ、 けし、セラチン、 いりこ	りんごジュース、バナ ナ、かぼちゃ、えのき だけ、にんじん、いん げん、ひじき、ねぎ	だし汁、しょう ゆ、みりん、 塩、カレー粉	牛乳 軽いお菓子 りんごゼリー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 214 mg
04	にら玉蘇汁 いりこ	さつまいも、三 温糖、油、片栗粉、 ごま油、砂糖、 米	牛乳、豚肉、 卵、豆腐、パ ター、しらす干 し、いりこ	オレング、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、アスパラガ ス、にんじん、きょう な、にんじん、しょう が、わかめ	だし汁、しょう ゆ、中粒だしの 素、みりん	牛乳 軽いお菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 323 mg
05	わかめうどん	うどん、三温糖、 油、ビスケット	牛乳、鶏肉、わ かめ、いりこ	かぼちゃ、みかん、た まねぎ、にんじん、ね ぎ、椎茸	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 ビスケット	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 299 mg
06	ご飯 オレング	食パン、はるさ め、マヨネーズ、 三温糖、ごま 油、米	牛乳、豚肉、 卵、しらす干 し、チーズ、い りこ	オレング、ごま油、 にんじん、もやし、た まねぎ、えのきだけ、 キャベツ、ピーマン、 椎茸、きのり	しょうゆ、酢、 オイスターソー ス、中粒だしの 素	麦茶 軽いお菓子 牛乳 じゃこのりトースト	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 205 mg
07	ご飯 ハナナ	じゃがいも、マ カロニ、三温糖、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	バナナ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、 なめこ、しょうが、 ひじき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 マカロニあべかわ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 330 mg
08	ご飯 オレング	りんごジュース、 はるさめ、三 温糖、油、ご ま油、米	鶏レバー、卵、 豚ひき肉、いり こ、かつお節	オレング、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、 パイナップル、にんじ ん、もも、ピーマン、 ねぎ、椎茸、しょう が、きのり	だし汁、ソー ス、しょうゆ、 塩	牛乳 軽いお菓子 アップルパンチ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.0 g カルシウム 188 mg
09	ご飯 ハナナ	米、ごま、三温糖	牛乳、さば、豆 腐、納豆、み そ、油揚げ、い りこ	バナナ、もやし、ごま 油、にんじん、なめ こ、だいこん、ねぎ	だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 きつねおにぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 359 mg
10	ご飯 ハナナ	じゃがいも、 油、三温糖、ご ま、米	牛乳、牛肉、カ ルビ、スモーク ミルク、セラチ ン、いりこ	たまねぎ、みかん、ほ ろろんそう、にんじ ん、えのきだけ、しめ じ、グリーンピース、 トマトピューレ、ひじ き、しめじ	ハヤシライス、だ し汁、しょう ゆ、酢、コンソ メ	牛乳 軽いお菓子 カルビゼリー クラッカー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 266 mg
11	ハヤシライス	じゃがいも、 油、三温糖、ご ま、米	牛乳、牛肉、カ ルビ、スモーク ミルク、セラチ ン、いりこ	たまねぎ、みかん、ほ ろろんそう、にんじ ん、えのきだけ、しめ じ、グリーンピース、 トマトピューレ、ひじ き、しめじ	ハヤシライス、だ し汁、しょう ゆ、酢、コンソ メ	牛乳 軽いお菓子 カルビゼリー クラッカー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 266 mg
12	和風スパゲティ	スパゲティ、 油、せんべい	牛乳、ツナ缶、 いりこ	パイナップル、えのき だけ、にんじん、た まねぎ、椎茸、にん じ、わかめ	しょうゆ、み りん、中粒だしの 素、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 262 mg
13	ご飯 チーズ	じゃがいも、食 パン、しらた き、いちごジャ ム、油、三温糖、 米	牛乳、牛肉、豆 腐、チーズ、み そ、いりこ	ごま油、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 もやし、グリーンピー ス、のり、ねぎ	だし汁、しょう ゆ、みりん	麦茶 軽いお菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 257 mg
14	ご飯 ハナナ	米、マヨネーズ、 三温糖、ごま 油、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	オレング、ほうろん そう、もやし、なめ こ、にんじん、ねぎ、 きのり	だし汁、しょう ゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 317 mg
15	ご飯 ハナナ	じゃがいも、マ カロニ、三温糖、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	バナナ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、 なめこ、しょうが、 ひじき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 317 mg
16	ご飯 ハナナ	じゃがいも、マ カロニ、三温糖、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	バナナ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、 なめこ、しょうが、 ひじき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 317 mg
17	ご飯 ハナナ	じゃがいも、マ カロニ、三温糖、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	バナナ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、 なめこ、しょうが、 ひじき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 317 mg
18	ご飯 ハナナ	じゃがいも、マ カロニ、三温糖、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、さば、 豆腐、みそ、き な粉、油揚げ、 いりこ	バナナ、きゅうり、え のきだけ、にんじん、 なめこ、しょうが、 ひじき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 317 mg

しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気で育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。きのうときより比較するのではなく、長期的にみていきましょ。

