



令和6年 4月 献立表



✳️献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	入園・進級のお祝いでお赤飯を炊きます！ 普通食 昼食	午後おやつ	栄養量(給食のみ)								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	15	月	1日おせきはん 15日たけのごはん さわらのしょうがやき スパゲッティサラダ みそしる	ぎゅうにゅう わふうプリン	446	357	18.1	14.5	13.4	10.7	1.7	1.4	ごはん	さわら	きゅうり	○				
2	16	火	とりのみそやき サラダな ちんげんさいのちゅうかあえ すましじる	ぎゅうにゅう シュガートースト	370	295	22.3	17.8	5.2	4.1	1.4	1.1	ごはん	とりにく	ちんげん さい	○				
3	17	水	ぎゅうにゅう ロールパン アスパラとマカロニグラタン オニオンスープ	むぎちゃ わかめごはん	463	370	18.4	14.7	21	16.8	2.8	2.3	ロール パン	とりにく	アスパラ ガス	○	○			
4	18	木	ぶたきゃべつおむぎめん きりぼしだいこんのごまずあえ りんごラッシー	ぎゅうにゅう おこのみやき	434	347	15.8	12.6	13	10.3	2.7	2.2	おむぎ めん	ぶたにく	きゃべつ	○				
5	19	金	しんじゃがのそぼろに ブロッコリーとコーンのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	482	382	14.4	11.8	14.4	11.1	2.2	1.7	ごはん	とり ひきにく	フロッキー	※	○	※	※	※
6	20	土	あんかけやきそば やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	320	255	15.3	12.2	5.6	4.5	2.7	1.9	やきそば めん	ぶたにく	きゃべつ					
8	22	月	ゆかりごはん さばのしおやき ポテトサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ちゅうかふうにゅうめん	463	354	18.4	14	15.3	12.2	1.3	1.1	ごはん	さば	たまねぎ	○				
9	23	火	ぎゅうにゅう ツナサンド とりとたけのこのトマトに コーンスープ	むぎちゃ 0~2歳 ほうれんそうパンケーキ 3歳~くさだんご	510	410	20	16	22.5	18	2.8	2.3	しょくパン	ツナ とりにく	トマト	○				
10	24	水	カレーライス はるきゃべつのコールスロー ラッシー	ぎゅうにゅう ジャムサンドイッチ	610	487	17.2	13.7	21	16.8	2.4	1.9	ごはん	ぶたにく	にんじん	○				
11	25	木	ぶたきつね サラダな アスパラガスのいそあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	440	353	16.7	13.4	11.3	9.2	2.1	1.7	ごはん	ぶた ひきにく	アスパラ ガス	※	○	※	※	※
12	26	金	しおらーめん れんこんのきんぴら パインラッシー	ぎゅうにゅう じゃこのりごはん	350	280	12.5	10	6.2	5	1.3	1.1	ちゅうか めん	ぶたにく	れんこん	○				
13	27	土	ぎゅうどん みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	430	343	11	8.7	15.4	12.3	1.1	0.9	ごはん	ぎゅうにく	たまねぎ					
30	30	火	マーボーはるさめどんぶり わかめとツナのごまサラダ みそしる	ぎゅうにゅう キャロットドーナッツ	421	334	12.8	10.2	8.4	6.7	2.5	2.0	ごはん	ぶた ひきにく	ピーマン	○				
誕生会	23	火	はるいろごはん ぶたにくとはるきゃべつのロールフライ サラダな ミントマト みそしる	ぎゅうにゅう いちごパンケーキ	401	306	16.1	12.7	8.6	6.8	0.9	0.7	ごはん	ぶたにく	トマト	○				

入園・進級おめでとございます

今年度も栄養たっぷり美味しく元気になる給食を作っていきます
また、給食や食育活動・食育媒体を通し、子ども達の成長をサポートしていきます。一階ホールやホームページでは、毎日の給食・おやつの様子を掲示していますので、どうぞご覧ください。



4月の献立に登場する春の食べ物

- 春きゃべつ、人参、たけのこ、さわら、アスパラガス、新たまねぎ、新じゃがいも、フロッキー、れんこん、かぶ、きぬさや

はちみつと黒糖について

- はちみつや黒糖は体の調子を整えるミネラルがいくつも含まれており、上白糖と比べるとカロリーが低く、少量で甘みを感じることができます。
- また、身体や脳のエネルギー源になってくれるので、おすすめしたい食材です。
- ただし、はちみつや黒糖にはボツリヌス菌が含まれていることがあり、腸内環境が未発達な1歳未満のお子さんが食べると、【乳児ボツリヌス症】を発症する恐れがあるため、食べてはいけません。必ず、一歳を過ぎたころに食べましょう。
- 原材料に含まれる加工品もありますので、よく確認をしましょう。

