

4月 給食だより

松園保育園
令和6年4月

日/曜日	昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
1 月	ニラ玉スープ, 麻婆豆腐, ほうれん草とちくわのゴマ和え, 果物	御飯, 菓子	麻婆豆腐, 卵サラダ, ミルク	鶏卵, には, 人参, 豆腐, 豚肉, ねぎ, ほうれんそう, 竹輪, もやし	牛乳, 菓子	455
2 火	シーフードカレー, 野菜とちくわのゴマ和え, チーズ, 果物	御飯, アップルジュース, 菓子	シチュー, 卵サラダ, ミルク	イカ, むきえび, 人参, たまねぎ, じゃがいも, ホタテ, コーン, うずら卵, ほうれんそう, もやし, 竹輪	牛乳, ツナサラダサンド	509
3 水	味噌汁, 比びフライ, ひじきのサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	野菜の卵とじ, ミルク	には, たまねぎ, 人参, 油揚げ, えびフライ, トマト, キャベツ, ひじき, ツナ, ほうれんそう	牛乳, 菓子	374
4 木	さつまい, 白身魚のムニエル, 野菜のごま和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	さつまい, 白身魚のムニエル, ミルク	豚肉, さつまいも, 白菜, たまねぎ, 人参, 鱈, ほうれんそう, もやし	ヨーグルト	351
5 金	柿のホタテ, すき昆布の炒め煮, 卵サラダ, ウィナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	ポタージュ, 卵サラダ, ミルク	かぼちゃ, 鶏肉, 牛乳, たまねぎ, 昆布, 人参, さつまい, 揚げ, こんにゃく, 油揚げ, 鶏卵	牛乳, たこ焼	566
6 土	味噌汁, いかと大根の煮物, ツナ缶サラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	マカロニのトマト煮, ミルク	わかめ, 豆腐, ねぎ, イカ, 大根, 人参, ツナ, パスタ, きゅうり, じゃがいも	ジュース, 菓子	417
8 月	肉団子スープ, スクラップレック, おひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉ダンゴ煮, 卵サラダ, ミルク	鶏肉, 人参, たまねぎ, はるさめ, ねぎ, ほうれんそう, 鶏卵, パセリ, 白菜, もやし	麦茶, 菓子	369
9 火	カレー, 小松菜のゴマ和え, かまぼこ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, 牛乳, うずら卵, こまつな, もやし, 魚肉ソーセージ	牛乳, ソーゼイドーナツ	503
10 水	味噌汁, 豆腐団子のケチャップ煮, スパゲティサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	豆腐団子のケチャップ煮, スパゲティサラダ, ミルク	大根, 人参, わかめ, 豆腐, 鶏肉, パスタ, きゅうり, ハム, ミニトマト, キャベツ	牛乳, 菓子	520
11 木	すまし汁, ワカメ入りハンバーグ, 野菜のなめたけ和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	豆腐と野菜の煮物, ふわふわ卵, ミルク	豆腐, 鶏肉, わかめ, たまねぎ, 牛乳, パン粉, おから, ほうれんそう, もやし, なめたけ	麦茶, 菓子パン	406
12 金	にんじんポタージュ, チキンカツ, マカロニサラダ, 果物	御飯, ヨーグルトドリンク	にんじんシチュー, ミルク	人参, じゃがいも, たまねぎ, 牛乳, 鶏肉, ブロッコリー, トマト, パスタ, ツナ	牛乳, マカロニきな粉	732
13 土	すまし汁, 肉じゃが, 和風サラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉じゃが, マカロニサラダ, ミルク	豆腐, 油揚げ, じゃがいも, 牛肉, 人参, たまねぎ, こんにゃく, わかめ, かに風味かまぼこ, もやし	菓子	342
15 月	あさり汁, スタミナ納豆, ちくわの磯辺揚げ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ミルク	あさり, わかめ, 油揚げ, ねぎ, 納豆, 人参, みずな, 鶏肉, チーズ, 竹輪	牛乳, 菓子	482
16 火	きのこカレー, スクラップレック, 人参グラッセ, ブロッコリーのおひたし, 果物	御飯, アップルジュース, 菓子	レバーのそぼろ煮, 人参グラッセ, ミルク	鶏肉, しめじ, たまねぎ, 人参, 牛乳, マッシュルーム, じゃがいも, 鶏卵, パセリ, ブロッコリー	牛乳, フライドポテト	542
17 水	グリーンスープ, ひじき入り豆腐ハンバーグ, 千切りキャベツとミニトマト, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	グリーンスープ, ひじき入り豆腐ハンバーグ, ミルク	ブロッコリー, じゃがいも, うずら卵, 牛乳, 豆腐, ひじき, 鶏肉, たまねぎ, 人参, キャベツ, ミニトマト	牛乳, 菓子	558
18 木	味噌汁, 凍み豆腐のオランダ煮, 野菜の変わり漬け, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏サミと豆腐の軟か煮, ミルク	豆腐, わかめ, 高野豆腐, 鶏肉, 人参, たまねぎ, じゃがいも, グリンピース, キャベツ, きゅうり	牛乳, 菓子パン	403
19 金	味噌汁, さばの竜田揚げ, 春雨サラダ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	たらと野菜の軟煮, ミルク	大根, 人参, 豆腐, 油揚げ, 鯖, ミニトマト, はるさめ, きゅうり, ハム, キャベツ	麦茶, 菓子	327
20 土	味噌汁, 豆腐とひじきの煮物, 卵サラダ, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	豆腐とひじきの煮物, ふわふわ卵, ミルク	キャベツ, たまねぎ, 豆腐, ひじき, 人参, 大豆, さつまい, みずな, 鶏卵, チーズ	ジュース, 菓子	414
22 月	すまし汁, 肉と野菜の味噌炒め, しゅうまい, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	味噌煮込みうどん, はんぺんのソテー, ミルク	わかめ, はんぺん, 人参, 豚肉, キャベツ, もやし, たまねぎ, ビーマン, しゅうまい	麦茶, 菓子	306
23 火	シチュー, ほうれん草のゴマ和え, ソーセージ, 果物	御飯, ヨーグルトドリンク	シチュー, ミルク	薄力粉, 豚肉, コーン, じゃがいも, 人参, たまねぎ, 牛乳, マッシュルーム, ほうれんそう, もやし	牛乳, ジャムサンド	642
24 水	すまし汁, スコッチエッグ, えのき入り和えもの, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	卵とじ, ミルク	わかめ, 大根, 人参, 鶏卵, 豚肉, たまねぎ, おから	牛乳, 菓子	471
25 木	味噌汁, 八宝菜, 煮豆, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	八宝菜, 煮豆, ミルク	ふのり, 豆腐, 油揚げ, 豚肉, 人参, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, 白菜, うずら卵	ヨーグルト	343
26 金	わかめスープ, 赤飯, とりの唐揚げ, 春雨サラダ, 菓子, 果物	麦茶, 菓子	ササミと野菜の軟煮, 卵とじ, ミルク	わかめ, ねぎ, もち米, あずき, ごま, 鶏肉, はるさめ, きゅうり, キャベツ, 人参, 鶏卵	牛乳, ロルケキ	497
27 土	豚汁, 和風サラダ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, じゃがいも, しめじ, 人参, こんにゃく, 豆腐, キャベツ, わかめ, カニかまぼこ, もやし	麦茶, 菓子	351
30 火	味噌汁, コロッケ, ワカメとツナのごま和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	野菜の卵とじ, 豆腐の崩し煮, ミルク	豆腐, なめこ, 人参, コロッケ, キャベツ, ミニトマト, わかめ, ツナ, もやし, きゅうり	牛乳, どん焼き	473

新年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達はこれから園で出会う友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思いますが、なんでもモリモリ食べて体調を整え元気に登園してほしいと思います。



味覚を左右・五原味

食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味・うま味・塩味・酸味・苦味として知られています。中でも人間が本能的に欲する味は、甘味・うま味・塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。

(※「辛味」は“味”ではなく“刺激”として分類されることが多いようです)



三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つはまとめて“三大栄養素”と呼ばれています。



炭水化物

炭水化物

パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。



脂質

脂質

肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。



たんぱく質

たんぱく質

体をつくれます。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。