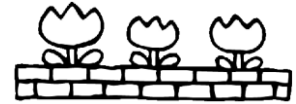




# 4月 給食献立表



令和5年  
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

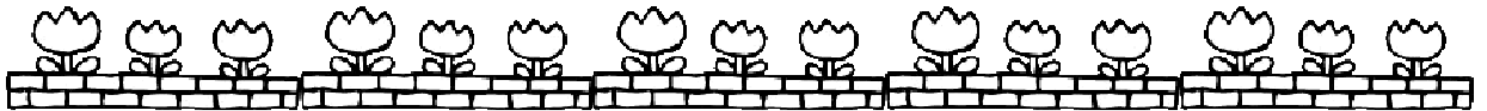
日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	おやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
10	月	507 kcal 19.3 g 13.7 g 1.5 g	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	しぐれおにぎり	鶏肉 かつお節 味噌 牛ミンチ	ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ ねぎ しょうが	米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒・なたね油
11	火	352 kcal 8.7 g 4.5 g 2 g	洋風炊き込みご飯 ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ オレンジ	さつま芋蒸しパン	ウインナー コンソメ	玉ねぎ・人参 しめじ・パセリ ほうれん草・コーン オレンジ	米・なたね油・塩 有塩バター・しょうゆ・じゃが芋 さつま芋・小麦粉 上白糖・ベーキングパウダー
12	水	479 kcal 24.5 g 10.5 g 1.8 g	ご飯 さばのおろしポン酢ソースかけ 高野豆腐の煮物 味噌汁	じゃこおかかおにぎり	さば・高野豆腐 だし・味噌 かつお節 ちりめんじゃこ	大根・人参 インゲン・白菜 わかめ えのき	米・酒 塩・ポン酢 上白糖・しょうゆ みりん
13	木	402 kcal 15.9 g 7.4 g 2 g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁	みたらしまカロニ	厚揚げ 豚肉 味噌 だし	玉ねぎ・人参 ピーマン・かぼちゃ インゲン みつば	米・なたね油・しょうゆ 上白糖・酒・片栗粉 みりん・おつゆ麩 塩・マカロニ
14	金	417 kcal 16.3 g 3.1 g 2.7 g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の甘酢和え 味噌汁	鮭わかめおにぎり	牛肉 かにかま 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが 白菜・大根 ねぎ・わかめ御飯の素(鮭)	米・糸こんにゃく 酒・上白糖 しょうゆ 酢
17	月	453 kcal 15.1 g 13 g 1.3 g	ポークカレー キャベツのツナサラダ りんご	きな粉バナナ	豚肉 ツナ きな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン りんご・バナナ レモン果汁	米・じゃが芋 なたね油・カレールー 和風ドレッシング 上白糖
18	火	566 kcal 20.9 g 15 g 2.7 g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしと小松菜の和え物 わかめスープ/ヨーグルト	夕焼けおにぎり	豆腐・豚ミンチ チキンスープ・赤だし 味噌・ヨーグルト ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 にら・もやし 小松菜 わかめ	米・ごま油・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・上白糖 塩・ごま
19	水	422 kcal 14.5 g 12.4 g 1.2 g	ご飯 鶏肉とさつま芋のさっぱり煮 白菜のお浸し 味噌汁	黒糖のふのラスク	鶏肉 揚げ だし 味噌	人参・玉ねぎ インゲン・白菜 ごぼう ねぎ	米・さつま芋・酢 上白糖・みりん しょうゆ・おつゆ麩 なたね油・黒砂糖
20	木	419 kcal 19.1 g 5.5 g 3.1 g	筍ご飯 白身魚の西京焼き 切干大根と青菜の和え物 すまし汁	ゆかりおにぎり	揚げ・ホキ 白味噌 豆腐 だし	しめじ・たけのこ 人参・みつば 切干大根・小松菜 しその香	米・しょうゆ 塩・みりん 上白糖・なたね油
21	金	514 kcal 17.1 g 12.6 g 1.7 g	ご飯 筑前煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	コーンおかかおにぎり	鶏肉・ちくわ ツナ だし かつお節	レンコン・ごぼう 人参・インゲン ブロッコリー・コーン 玉ねぎ	米・こんにゃく・里芋 しょうゆ・上白糖・酒 なたね油・マヨネーズ おつゆ麩・塩
24	月	446 kcal 19.6 g 9.1 g 1.8 g	ご飯 カレイのマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁	鮭わかめおにぎり	カレイ かつお節 味噌	玉ねぎ・パセリ 小松菜・人参 ねぎ わかめ御飯の素(鮭)	米・マヨネーズ なたね油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	おやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
25	火	424 kcal 15 g 3.9 g 1.7 g	ご飯 牛肉の彩り炒め 海藻サラダ すまし汁	たぬきおにぎり	牛肉 ちりめんじゃこ だし	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ エリンギ・わかめ・海藻ミックス 人参・なめこ・みつば ねぎ	米・ごま油・上白糖 しょうゆ・片栗粉・酢 みりん 天かす・塩
26	水	457 kcal 14.5 g 9.3 g 1.9 g	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のかにかま和え 豚汁/バナナ	ふかし芋	ちくわ かにかま 豚肉 味噌	青のり・ほうれん草 人参・ごぼう 玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・天ぷら粉 なたね油・上白糖 しょうゆ・こんにやく さつま芋・塩
27	木	474 kcal 15.6 g 4.1 g 1.8 g	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 インゲンのごま和え わかめスープ	きな粉おにぎり	豚肉 チキンスープ きな粉	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 インゲン・わかめ ねぎ	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま・ごま油 塩
28	金	326 kcal 7.7 g 11.3 g 1.6 g	炒飯 チンゲン菜ナムル たまごスープ	いももち	ベーコン 鶏卵 チキンスープ	人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン チンゲン菜 もやし	米・なたね油・塩 しょうゆ・ごま油 上白糖・じゃが芋 片栗粉・酒



おやつメニューに、簡単で素朴なおやつが加わります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。



## 知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

### エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）

- ・たんぱく質 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪 ホルモンや細胞膜などの成分となる。  
体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物 糖質と食物繊維から成る。  
糖質は即効性があり生命活動を支える  
エネルギー源。  
食物繊維は腸内環境を整える。

### 体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル 骨やホルモンなどの構成成分となり、  
神経、筋肉の働きなどを調整する。

