

2024年4月

明月託児所



旬の食材  
じゃが芋 キャベツ わかめ いちご

おいしい「いちご」の選び方  
購入する際、ご参考になさってください。  
・光沢があるもの  
・全体に色がついているもの  
（ヘタの付け根まで赤く）  
・ヘタの緑色が鮮やかでピンとしているもの

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳		お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ふりかけごはん	鶏だし温麺	入園式	カレーライス	ごはん	焼きそば
	豆腐のみそ汁	厚焼玉子		チンゲン菜スープ	もやしのみそ汁	肉団子スープ
	ミートボール	白菜のごま和え		ブロッコリーと	豚肉の照り焼き	野菜スティック
	コールスローサラダ	バナナ		コーンサラダ	南瓜の煮物	バナナ
午後おやつ	ニラチヂミ	焼きおにぎり		豆腐ドーナツ	クッキー	お菓子
	牛乳	麦茶		牛乳	牛乳	牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	豚丼	ごはん	ごはん	うどん	食パン	二色丼
	白菜のみそ汁	キャベツのみそ汁	たまごスープ	鶏肉の漬け焼き	クリームシチュー	里芋のみそ汁
	マカロニサラダ	たらフライ	マーボー豆腐	ほうれん草のお浸し	ポークソテー	小松菜のかにかま和え
	バナナ	竹輪と大根の煮物	ナムル	いちご	ブロッコリーとツナサラダ	オレンジ
午後おやつ	いちごジャムサンド	ヨーグルト	さつま芋スティック	バナナバウンドケーキ	チーズおかかおにぎり	お菓子
	牛乳	ウェハース・麦茶	牛乳	牛乳	麦茶	牛乳
	15	16	17	18	食育の日 19	20
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ふりかけごはん	納豆ごはん	鶏だし温麺	カレーライス	ごはん	醤油ラーメン
	豆腐のみそ汁	小松菜のみそ汁	厚焼玉子	チンゲン菜スープ	若竹汁	鶏肉のごま焼き
	ミートボール	焼き魚(鮭)	白菜のごま和え	ブロッコリーと	キャベツハンバーグ※	バナナ
	コールスローサラダ	肉じゃが	バナナ	コーンサラダ	じゃことレタスの和え物	
午後おやつ	ニラチヂミ	フレンチトースト	焼きおにぎり	豆乳蒸しパン	いちごミルクプリン	お菓子
	牛乳	牛乳	麦茶	牛乳	クッキー・麦茶	牛乳
	22	23	24	25	誕生会 26	27
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	豚丼	ごはん	ごはん	食パン	和風スバゲティ	焼き鶏丼
	白菜のみそ汁	キャベツのみそ汁	たまごスープ	クリームシチュー	ほうれん草スープ	里芋のみそ汁
	マカロニサラダ	たらフライ	マーボー豆腐	ポークソテー	キャベツサラダ	小松菜のかにかま和え
	バナナ	竹輪と大根の煮物	ナムル	ブロッコリーとツナサラダ	バナナ	オレンジ
午後おやつ	りんごジャムサンド	ヨーグルト	さつま芋スティック	りんご	いちごカップケーキ	お菓子
	牛乳	ウェハース・麦茶	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳
	29	30	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>給食では、おいしく、楽しく、安全で栄養バランスのとれた食事作りに努めています。 今年度も心を込めておいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いたします。</p> </div> </div>			
午前おやつ		飲むヨーグルト				
昼食	昭和の日	納豆ごはん 小松菜のみそ汁 焼き魚(鮭) 肉じゃが りんご				
午後おやつ		フレンチトースト 牛乳				

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日(金)食育の日は、旬のキャベツを使用した「キャベツ入りハンバーグ」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	496	19.8	13.2	72.8	240	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村