

☆4月予定献立表(1~2歳)☆

大阪聖和保育園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6		
献立作成 横尾佑梨栄養士 福谷眸栄栄養士	にゅうえんしき 	かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう エネルギー 465 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 62.5 g 食塩 1.4 g	ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの くだもの ぎゅうにゅう めろんぼん ぎゅうにゅう エネルギー 534 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 76.5 g 食塩 0.9 g	さけのしおやき ごはん やきびーふん みそしる くだもの  くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 66.2 g 食塩 0.7 g	はやしらいす ごはん くだもの くだもの ぐる一つしらたま エネルギー 369 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 8.0 g 炭水化物 62.7 g 食塩 0.8 g	おべんとう おたのしみ 		
		あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.3 g	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの 	びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 440 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 64.8 g 食塩 0.9 g	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 452 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 57.4 g 食塩 1.1 g	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの 	おべんとう おたのしみ 
		にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 442 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 55.2 g 食塩 0.9 g	とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの くだもの ぎゅうにゅう かれーぼん ぎゅうにゅう エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 65.1 g 食塩 2.2 g	にくみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの 	れいしゃぶ ごはん ばんがきんすーぶ くだもの くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 503 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 73.2 g 食塩 2.0 g	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの 	やきうどん すましじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう とうふだんご エネルギー 316 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 41.8 g 食塩 0.8 g	おべんとう おたのしみ 
ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかるにすーぶ くだもの 	ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの ぎゅうにゅう ふろつとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 60.4 g 食塩 1.7 g	やきそば すましじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 417 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 53.0 g 食塩 1.1 g	ちらしずし とんじる くだもの 	ごしきにまめ ごはん すのもの とりのからあげ すましじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 481 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 64.9 g 食塩 1.3 g	びーふしちゅー ごはん くだもの 	おべんとう おたのしみ 		
チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの 	おべんとう おたのしみ 	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼとと とつく くだもの くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 81.8 g 食塩 1.2 g	「ご入園、ご進級おめでとうございます」(o)／ 4月から新しい環境での生活がスタートします。どきどき不安もあるけれど きっと楽しいことやうれしいこともたくさん待っていますよ！！ 少しでも早く担任の保育士やお部屋に慣れ、元気いっぱい遊ぶ姿が見られるといいなと思っています(*´艸`) 調理室でもみんなで心を込めておいしい給食を作っていきたいと思っておりますので 1年間どうぞよろしく願いいたします！ また、このごはんやおやつはどうやってつくるの？など疑問がありましたら、いつでも聞いてくださいね☆ ※時期に応じておやつの内容変更することがあります。					

☆4月予定献立表(3~5歳)☆

大阪聖和保育園

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
献立作成 横尾佑梨栄養士 福谷眸栄養士	にゅうえんしき 	かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの	さけのしおやき ごはん やきびーふん みそしる くだもの 	はやしらいす ごはん くだもの	おべんとう
		ぶりん ぎゅうにゅう エネルギー 540 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 75.2 g 食塩 1.7 g	めろんばん ぎゅうにゅう エネルギー 585 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 84.1 g 食塩 1.7 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.7 g	ふる一つしらたま エネルギー 438 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 71.8 g 食塩 1.1 g	おたのしみ 
あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	びびんぼっ ごはん きのこじる くだもの 	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの 	おべんとう
むしばん ぎゅうにゅう エネルギー 580 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 75.8 g 食塩 2.2 g	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 618 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.7 g	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 69.5 g 食塩 1.7 g	かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.4 g	ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 68.4 g 食塩 1.5 g	おかし エネルギー 415 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 63.4 g 食塩 1.3 g	おたのしみ 
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの 	にこみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの 	れいしゃぶ ごはん ばんぶきんすーぶ くだもの	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの 	やきうどん すましじる くだもの	おべんとう
みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 516 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 68.6 g 食塩 1.5 g	かれーぱん ぎゅうにゅう エネルギー 592 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.8 g	おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 62.6 g 食塩 1.9 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 80.5 g 食塩 2.2 g	ちぢみ ぎゅうにゅう エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 75.9 g 食塩 1.5 g	とうふだんご エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 44.6 g 食塩 1.4 g	おたのしみ 
ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかろにすーぶ くだもの 	ちくぜんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの	やきそば すましじる くだもの	ちらしずし とんじる くだもの 	ごしきにまめ ごはん すのもの とりのからあげ すましじる くだもの	びーふしゅー ごはん くだもの 	おべんとう
きやろっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 577 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 84.5 g 食塩 1.7 g	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう エネルギー 518 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 72.0 g 食塩 2.2 g	おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 478 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 62.6 g 食塩 1.6 g	ほっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 468 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 67.2 g 食塩 1.0 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 551 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 77.9 g 食塩 1.8 g	じゃことーすと エネルギー 447 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 64.2 g 食塩 0.8 g	おたのしみ 
チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの 	おべんとう	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とっく くだもの	「ご入園、ご進級おめでとうございます\(^o^)/」 4月から新しい環境での生活がスタートします。どきどき不安もあるけれど きっと楽しいことやうれしいこともたくさん待っていますよ！！ 少しでも早く担任の保育士やお部屋に慣れ、元気いっぱい遊ぶ姿が見られるといいなと思っています(*´艸`) 調理室でもみんなで心を込めておいしい給食を作っていきたいと思っておりますので 1年間どうぞよろしく願いいたします！ また、このごはんやおやつはどうやってつくるの？など疑問がありましたら、いつでも聞いてくださいね☆			
おかし ぎゅうにゅう エネルギー 535 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 86.1 g 食塩 2.0 g	おたのしみ 	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 637 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 93.4 g 食塩 1.9 g				