

2024年 5月

給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

☺ 給食目標

みんなでたべるとおいしいね

2024.5.1 担当：今井

誕生会

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時			
1 (水)	鶏のから揚げ 二色酢の物 玉ねぎみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	ふりかけ	鶏肉・きゅうり・もやし トマト・玉ねぎ ほうれん草・わかめ みかん缶他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	569 28.4 20.2 1.4	408 20 18.7 1.6
2 (木)	肉じゃが 白菜のごま和え 春雨スープ (デザート:ヨーグルト)	夕焼けご飯	豚バラ肉・じゃがいも 玉ねぎ・糸こんに・人参 白菜・ほうれん草 なると・わかめ他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	498 15.7 16.1 1.7	417 13.4 17.7 1.5
7 (火)	中華風チキンカレー トマトとブロッコリー (デザート:ヨーグルト)	冷奴	鶏肉・じゃがいも 人参・いんげん 玉ねぎ・トマト・コーン ブロッコリー・豆腐他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	569 23.6 19 2.1	487 20.4 21.9 2.3
8 (水)	たけのこご飯 肉団子のあんかけ・サラダ わかめみそ汁 (デザート:ジャム入りヨーグルト)		鶏ひき肉・油揚げ 人参・卵・きゅうり トマト・わかめ ねぎ他	牛乳 . お菓子	牛乳 . ドーナツ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	751 27.8 28.6 1.5	921 32.3 34.1 1.8
9 (木)	焼魚定食 (紅鮭・ポテトサラダ・ なめこみそ汁) (デザート:ヨーグルト)	味付け卵	紅鮭・じゃがいも・人参 きゅうり・ソーセージ トマト・なめこ・ねぎ 油揚げ・卵他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	505 27.3 17.7 1.6	386 23.2 14.4 1.4
10 (金)	つみれ団子のスープ マカロニサラダ (デザート:ヨーグルト)	ミニトマト	すりみ・ねぎ・卵 春雨・人参・マカロニ きゅうり・ソーセージ ミニトマト他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	511 19.8 16.3 1.3	425 18.4 17.4 1.7
11 (土)	筑前煮 炒り卵 ほうれん草みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	鮭フレーク	ちくわ・じゃがいも 人参・大根・角こんに 卵・ほうれん草 なると・油揚げ他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	461 22.2 13.7 1.5	348 17.6 10.9 1.8
13 (月)	たけのこ入り卵焼き 付け合わせ 大根みそ汁 (デザート:バナナ)	納豆	卵・えび・しいたけ ハム・もうそうだけ トマト・えだまめ 大根・人参・油揚げ他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	517 22 17.6 1.5	395 16.9 16.9 1.7
14 (火)	メンチカツ ゆでキャベツ 豆腐スープ (デザート:みかんヨーグルト)	のり佃煮	豚ひき肉・玉ねぎ 人参・卵・キャベツ トマト・きゅうり 豆腐・わかめ他	牛乳 . お菓子	お茶 . 赤飯	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	547 22.4 16.8 2.1	446 21.2 15.8 1.6
15 (水)	五目ひじき 卵焼き もやしみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	鮭ごはん	大豆・糸こんに・鶏ひき肉 人参・卵・トマト もやし・油揚げ わかめ他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	536 28.2 16.7 1.6	425 23.5 15.7 2
16 (木)	スコッチエッグ ポイルサラダ コンソメスープ (デザート:バナナ)	ふりかけ	卵・玉ねぎ・豚ひき肉 キャベツ・きゅうり トマト・人参 わかめ他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	538 21.7 21.2 1.9	431 11.8 20.3 2.2
17 (金)	煮込みうどん もやしのナムル (デザート:ヨーグルト)	さつまいも の甘煮	うどん・鶏肉・卵 ほうれん草・しいたけ かまぼこ・もやし 人参・さつまいも他	牛乳 . お菓子	牛乳 . 食パン ラスク	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	505 21.7 14.8 1.7	328 20 12.3 1.9
18 (土)	豚の生姜焼き ミニトマト はんぺんすまし汁 (デザート:パインヨーグルト)	ゆで アスパラ	豚バラ肉・玉ねぎ ミニトマト・キャベツ はんぺん・みつば なると・アスパラガス他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	580 17.1 29.4 1	463 14.1 29.6 1.1

2024年 5月

給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	エネルギー(kcal)	3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
20 (月)	チーズ納豆 フライドポテト えのきみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	コロコロ ソーセージ	納豆・チーズ・卵 ほうれん草・人参 フライドポテト・トマト えのき・油揚げ他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	537 23.5 21.6 2.7	457 20.4 22.1 2.8
21 (火)	ハンバーグ サイコロサラダ 豆腐みそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	カニ スティック	合いびき肉・玉ねぎ 卵・人参・きゅうり じゃがいも・ソーセージ トマト・わかめ他	牛乳 . お菓子	ヤクルト . ぱん	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	676 27.5 20.5 2.3	532 24.3 20.5 2.2
22 (水)	すき焼き煮 味付け卵 ふりかけ (デザート:ヨーグルト)	ウインナー	豚肉・糸こんにゃく・ねぎ 白菜・人参・豆腐 卵・トマト・えだまめ ウインナー他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	552 30.9 22.8 1.4	469 31.2 19.9 1.5
23 (木)	白身魚のマリネ ほうれん草のおひたし じゃがいもみそ汁 (デザート:パインヨーグルト)	卵みそ	たら・玉ねぎ・パセリ トマト・ほうれん草 もやし・じゃがいも 人参・わかめ・卵他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	509 25 13.9 1.6	434 22.6 14.5 1.9
24 (金)	ほたてカレー コーンサラダ (デザート:バナナ)	焼豚	ほたて・人参 じゃがいも・玉ねぎ ツナ缶・コーン・レタス きゅうり・トマト他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	553 19.9 20.8 2.5	477 14.2 21.2 2.5
25 (土)	すり身のかき揚げ マッシュポテト かき玉汁 (デザート:ヨーグルト)	えだまめ	すりみ・玉ねぎ 人参・ごぼう・卵 じゃがいも・トマト ほうれん草・なると他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	531 22.7 16.9 1.1	391 17.6 16.1 1.3
27 (月)	じゃがいものオムレツ スティックサラダ えのきみそ汁 (デザート:バナナヨーグルト)	ひじきご飯	じゃがいも・パセリ 玉ねぎ・卵・きゅうり カニスティック・トマト えのき・油揚げ他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	534 23.6 19.5 1.7	472 21.7 21.6 2
28 (火)	ナポリタン 野菜サラダ コンソメスープ (デザート:ヨーグルト)	ゆでじゃが	ウインナー・玉ねぎ ピーマン・マッシュルーム トマト・レタス・きゅうり 人参・わかめ他	牛乳 . お菓子	みかん入 りフルーツ 寒	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	483 18.4 13.5 2.2	325 15.7 12.5 2.4
29 (水)	なすのハムはさみ揚げ きゅうりの酢の物 キャベツみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	トマト	なす・ハム・卵 きゅうり・わかめ カニスティック・キャベツ 人参・油揚げ他	牛乳 . お菓子	牛乳 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 21.7 18.2 1.5	501 20.8 19.6 1.9
30 (木)	高野豆腐の煮付け 小魚佃煮 もやしみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ゆで卵	人参・角こんにゃく・ほたて トマト・もやし 油揚げ・わかめ 卵・小魚佃煮他	牛乳 . お菓子	牛乳 . 人参 ケーキ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	545 30.9 17.2 2.4	375 27.2 13.6 2.6
31 (金)	えびとしらすのかき揚げ ほうれん草のごま和え きのこみそ汁 (デザート:バナナ)	わかめご飯	えび・しらす・人参 みつば・玉ねぎ・卵 ほうれん草・トマト えのき・しめじ他	牛乳 . お菓子	お茶 . お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	512 15.3 16.6 1.9	382 11.5 15.8 1.1

～子どもの肥満防止～ 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。食べ過ぎと運動不足が大きな原因といえ、日々の生活と食習慣が影響を与えています。

肥満防止のポイントは、①しっかり朝食を食べる ②早寝・早起きの規則正しい生活をする ③野菜をたっぷり食べる ④おやつは時間と量を決めて食べる ⑤体を動かす遊びをする

これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう！

