

令和6年5月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。



1 (水)				2 (木)				3 (金)				4 (土)			
とりにくときゃべつみそいた だいがくいも とうふのすましじる おれんじ				にさかな すばげていさらだ だいこんのみそしる ばなな				けんぼうきねんび				みどりのひ			
熱量	485	脂質	15.5	熱量	423	脂質	9.8								
蛋白	15.5	塩分	1.2	蛋白	20.4	塩分	1.2								
3時	ぶりん			3時	やさいじゅーす てづくりこいのぼり じゃむさんど										

6 (月)				7 (火)				8 (水)				9 (木)				10 (金)				11 (土)			
ふりかえきゅうじつ				さかなのみそつけやき だいこんとつなのあえもの わんたんすーぷ きうい				かにたま ぜんまいのにもの もやしのみそしる おれんじ				えいようなっとう あすばらのなむる とんじる ばなな				とりにくのおろしに ほうれんそうのしらすあえ たまごすーぷ きうい							
				熱量	437	脂質	13.2	熱量	456	脂質	14	熱量	424	脂質	11.6	熱量	420	脂質	9.5				
				蛋白	20.2	塩分	1.1	蛋白	19.7	塩分	1.1	蛋白	14.8	塩分	1.2	蛋白	20.7	塩分	1.4				
				3時	ぎゅうにゅう ぼっきー			3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゅう きなこーすと			3時	じゃあ ばなな						

13 (月)				14 (火)				15 (水)				16 (木)				17 (金)				18 (土)			
はやしに みもざさらだ ぎゅうにゅう ぱいなっぶる				おやこに かぼちゃさらだ こまつなのみそしる おれんじ				さかなのみそまよやき きざみこんぶのにもの ふとたまごのすましじる ばなな				ぶたにくのしょうがやき あすばらいため なめこのみそしる ばなな				さばのみそに あっさりさらだ かれーすーぷ おれんじ							
熱量	489	脂質	20.1	熱量	497	脂質	16.1	熱量	464	脂質	13.1	熱量	424	脂質	13.2	熱量	379	脂質	9.5				
蛋白	19.8	塩分	1.3	蛋白	22.1	塩分	1.6	蛋白	20.9	塩分	1.3	蛋白	16.3	塩分	1.4	蛋白	16.7	塩分	1.5				
3時	てづくりさわやかみ かんぜりー			3時	やさいじゅーす せんべい			3時	ぎゅうにゅう じゃがりこ			3時	ぎゅうにゅう かるしゅうとーすと			3時	すぼろん ばなな						

単位:○熱量 = キロカロリーー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

**昼食とおやつで1日の40%の栄養量が
摂取できるようにしています。**

3歳～5歳児に必要な1日の栄養は、**1300キロカロリーー/日**です。

昼食と15時のおやつ合わせて520キロカロリーー目安です

献立表に表示されている数値は、昼食の栄養量です。

(おうちからごはん100g持参したと推定して算出)



令和6年5月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

20 (月)				21 (火)				22(水)お誕生会				23 (木)				24 (金)				25 (土)			
てんぷら(きつまいも・ちくわ)				とりにくのびざふうやき				たけのごはん はむかつさんど ゆでやさいぶるっこりー うずまきなるとじる ふる一つよーぐると				やきさかな ひじきのにもの とんじる ばなな				ちんじゃおろーす かぼちゃのにもの だいこんのみそしる きうい							
きゃべつのゆかりあえ				こまつなともやしあえもの																			
らーめんじる				じゃがいものみそしる																			
ばいナップる				ばなな																			
熱量	451	脂質	6.1	熱量	414	脂質	9.6	熱量	405	脂質	10.4	熱量	416	脂質	8.3	熱量	416	脂質	10.2				
蛋白	12.9	塩分	1.2	蛋白	17.8	塩分	1.2	蛋白	14.1	塩分	1	蛋白	18.4	塩分	1.2	蛋白	14.1	塩分	1.2				
3時	りんごじゅーす ばなな			3時	ぎゅうにゅう せんべい			3時	てづくりばふえ			3時	ぎゅうにゅう おこのみやきふうとー すと			3時	よーぐると						

27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (金)							
ぶたにくときゃべつみそし				さかなのふらい				ぼーくかれー				とりにくのからあげ				ぶたにくとやさしいため							
ちくわいそべあげ				こまつなともやしのあえも				こーるするーさらだ				じゃーまんぼてと				こまつなとつなのごまあえ							
とうふのすましじる				きのこみそしる				じょあ				やさいたっぷりすーぶ				ぐだくさんみそしる							
ばなな				ばいナップる				ももかん				おれんじ				きうい							
熱量	462	脂質	13.2	熱量	378	脂質	7.7	熱量	527	脂質	14.3	熱量	422	脂質	11.7	熱量	430	脂質	13.5				
蛋白	18.8	塩分	1.2	蛋白	18.2	塩分	1.3	蛋白	13.2	塩分	1.4	蛋白	16.8	塩分	1.3	蛋白	16.1	塩分	1.1				
3時	ぎゅうにゅう ぶりっつ			3時	あじさいぜりー はっぴーたーん			3時	ぎゅうにゅう てづくりちーずけーきふ う			3時	ぎゅうにゅう ぶちばん			3時	のむよーぐると せんべい						

単位:○熱量 = キロカロリー ○たんぱく質・脂質・塩分 = グラム

♥22(水)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちから、はしとスプーンをもってきてね。

きゅうしょくだより

4月の食育カリキュラム		地産地消メニュー	
目標	給食って楽しいね	5月10日	ごごみ ほうれん草のしらす和え
がんばること	給食に慣れよう	5月17日	あいこ カレースープ
取り組み	調理師が食べてる様子を見て 声がける	5月22日	孟宗竹 たけのごはん
		5月23日	わらび 豚汁
		5月22日	うど 野菜いため



上段が地産地消の食品

下段が使用する料理名です。