

平成28年4月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1	金	ハヤシライス もみ漬け	(豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ハヤシルウ) (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)	菓子 牛乳
15	金	キャベツのメンチカツ・付け合せ きんぴらごぼう・味噌汁	(キャベツ、豚挽肉、米粉、米パン粉)(ブロッコリー) (ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく)(小松菜、たまねぎ、にんじん、わかめ、米味噌)	菓子 牛乳
2 16	土	レタス炒飯 野菜スープ	(豚挽肉、レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)	菓子 牛乳
4 18	月	鶏井 ひじき煮・味噌汁	(鶏肉、たまねぎ、にんじん、椎茸) (さつまいも) (ひじき、にんじん)(かぼちゃ、たまねぎ、えのき、小松菜、米味噌)	焼きいも 牛乳
5 19	火	煮魚・味噌汁 きのこきんぴら	(赤魚)(キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、米味噌) (米粉、かぼちゃ) (まいたけ、しめじ、にんじん、ピーマン)	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳
6 20	水	煮込みハンバーグ 煮浸し・味噌汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ケチャップ) (白菜、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、米味噌)	菓子 牛乳
7 21	木	肉じゃが カレービーフン・味噌汁	(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにやく) (米粉、いちごジャム) (ビーフン、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カレー粉)(なめこ、わかめ、小松菜、米味噌)	いちご蒸しパン 牛乳
8 22	金	若草揚げ・温キャベツ にんじんしりしり・味噌汁	(赤魚、米粉、米パン粉、青のり)(キャベツ) (にんじん、ニラ、ツナ水煮)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、米味噌)	国産りんごゼリー 菓子
9 23	土	そぼろ井 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん) (白菜、にんじん)(かぼちゃ、たまねぎ、えのき、ねぎ)	菓子 牛乳
11 25	月	カレーライス おかか和え・果物	(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ)(米粉、片栗粉、コーン缶、にんじん) (白菜、きゅうり、にんじん、かつお節)(オレンジ)	もちもちチヂミ 牛乳
12 26	火	鮭フライ・温キャベツ 鳴門煮・味噌汁	(生鮭、米粉、米パン粉)(キャベツ) (じゃがいも、にんじん、わかめ)(たまねぎ、にんじん、ほうれん草、椎茸、米味噌)	ヨーグルト 菓子
13 27	水	すき焼き風煮 ごま和え・味噌汁	(豚肉、たまねぎ、白菜、にんじん、糸こんにやく、まいたけ、しめじ、ねぎ) (小松菜、きゅうり、にんじん、すりごま)(もずく、たまねぎ、米味噌) (じゃがいも、片栗粉)	焼きじゃがもち 牛乳
14 28	木	鶏肉の味噌炒め ゆかり和え・すまし汁	(鶏肉、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、米味噌) (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜)	菓子 牛乳
30	土	ハヤシライス 果物	(豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ハヤシルウ) (バナナ)	菓子 牛乳

＊ご入園・ご進級おめでとうございます＊

☆このおたよりを、目のつきやすいところに貼って、
おうちの食事と重ならないようにしましょう



☆早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて
登園しましょう



☆認定こども園の昼食・おやつの展示(サンプルケー
ス)もお迎えのときに見ましょう



☆離乳食の進め方として、認定こども園では幼児食の
食材を利用して、その量と硬さ・調理形態をいくつか
の月齢に区分し変化させています



☆離乳食の主食は、月齢や離乳食の進み具合に合わせ
つぶしがゆ、全粥、軟飯、ご飯と変化させています

☆園での食事☆

泉南市の公立認定こども園では年に2回、
入園している子どもたちの身長・体重など
から栄養目標量を決定し、1か月の平均が
目標量に近づくように献立を立てています。下記の給与栄
養量は昼食と、おやつを合わせた一か月の平均値です。
認定こども園では、子どもたちの健康を考え、味付けを
うすくしています。加工食品や冷凍食品もほとんど使って
いません。おうちの食事も、できる限りうす味を心がけて
ください。 ※目標量は来月以降の献立表でお知らせします。



★4月の給与栄養量(3歳以上児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
約592kcal	約20.2g	約15.4g