

2024年

4月

# メニューカレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>1</b> <b>チャプチェ</b> しゅうまい にんじんしりしり デザート しろごはん エネルギー:392kcal/たんぱく質:12.0g	<b>2</b> <b>しょうがやき</b> コロッケ あえもの デザート しろごはん エネルギー:430kcal/たんぱく質:11.2g	<b>3</b> <b>すぶたふう</b> ささみフライ ひじきに デザート ふりかけごはん エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g	<b>4</b> <b>やさいたっぷりカレー</b> マカロニトマト デザート しろごはん エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g	<b>5</b> <b>はっぼうさい</b> はるまき ナムル デザート しろごはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.6g
<b>8</b> <b>つくね</b> トマトに コーン デザート しろごはん エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g	<b>9</b> <b>てづくりメンチカツ</b> スパンテー にびたし デザート わかめごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g	<b>10</b> <b>からあげ</b> マーボードウフ きりぼしに デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g	<b>11</b> <b>おさかな</b> やさいいため かぼちゃ デザート ごましおごはん エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g	<b>12</b> <b>ハンバーグ</b> スパンテー あえもの デザート ふりかけごはん エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.0g
<b>15</b> <b>ポークビーンズ</b> コロッケ サラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:10.4g	<b>16</b> <b>ポークカレー</b> チキンナゲット サラダ デザート しろごはん エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g	<b>17</b> <b>とんかつ</b> やさいいため あえもの デザート しろごはん エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g	<b>18</b> <b>おいわいメニュー</b> ハンバーグ スマイルポテト かぼちゃサラダ デザート さけごはん エネルギー:420kcal/たんぱく質:12.9g	<b>19</b> <b>にくどうふ</b> ほしがたごもくしんじょう あえもの デザート おかかごはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g
<b>22</b> <b>にくじゃが</b> おさかな にびたし デザート ごましおごはん エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g	<b>23</b> <b>すきやきふう</b> コーンつまみあげ きんぴら デザート のりごはん エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g	<b>24</b> <b>てりやきチキン</b> やきそば きりぼしに デザート しろごはん エネルギー:405kcal/たんぱく質:11.4g	<b>25</b> <b>チンジャオロース</b> ぎょうざ はるさめサラダ デザート しろごはん エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.6g	<b>26</b> <b>チキンカレー</b> マカロニサラダ デザート しろごはん エネルギー:412kcal/たんぱく質:10.4g
<b>29</b> <b>昭和の日</b> 	<b>30</b> <b>こんさいに</b> チキンフィレ サラダ デザート しろごはん エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.3g	<b>祝</b> <b>ご入園・ご進級</b> <b>おめでとうございます</b> 		

## 食事バランスガイド

幼児の食事の望ましい組み合わせと量

3~5歳の子ども1日分  
およそ1250~1400kcalとして

**3-4** **主食(ごはん、パン、麺)**  
ごはん(子ども茶碗)だったら  
3~4杯程度  
※1sv=主材料由来する炭水化物として40g

**4** **副菜(野菜、きのこ、海藻料理)**  
野菜料理4皿程度  
※1sv=主材料の野菜重量として70g

**3** **主菜(肉、魚、卵)**  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  
※1sv=主材料由来するたんぱく質として6g

**2** **牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度  
※1sv=主材料由来するカルシウムとして100mg

**1-2** **果物**  
みかんだったら1~2個程度  
※1sv=主材料として100g

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚たこさん、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー

2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、手のあつころがし

1つ分 = 冷奴、納豆、日よけき一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/4カップ

2つ分 = 牛乳1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当 **味いち**

おかげ様で創業47年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148

〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1

お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

味いちホームページ [www.e-aji.co.jp](http://www.e-aji.co.jp)

毎日更新!お弁当ブログ

当日のお弁当写真を公開しています。

管理栄養士/鈴木 みお

栄養士/有馬 裕香、佐藤 愛実



**運動**  
食事だけでなく運動も大切です。

水・お茶  
十分な水分をとりましょう。

● バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。

● コマ(食生活)を回し続けるためのヒモとして取り入れましょう。ただし、取り過ぎは禁物です。

厚生労働省・農林水産省決定