

2025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
	1 すぶたふう ささみフライ ひじきに デザート しろごはん エネルギー:391kcal／たんぱく質:10.7g	2 つくね 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	3 やさいたっぷりカレー マカロニサラダ デザート しろごはん エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g	4 ほしのコロッケ にくだんご あえもの デザート ふりかけごはん エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g
7 しょうがやき コロッケ あえもの デザート しろごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.9g	8 はるまき チャプチェ にんじんしりしり デザート しろごはん エネルギー:417kcal／たんぱく質:11.8g	9 おさかな やさしいため やきかぼちゃ デザート ごましおごはん エネルギー:417kcal／たんぱく質:10.2g	10 こんさいに のりまきチキン あえもの デザート ふりかけごはん エネルギー:425kcal／たんぱく質:10.3g	11 チキンソテー やきそば きりばしに デザート しろごはん エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.4g
14 てづくりメンチカツ スパンナー 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	15 からあげ マーボ豆腐 サラダ デザート しろごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g	16 とんかつ にもの あえもの デザート おかかごはん エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g	17 ハンバーグ スパンナー かぼちゃサラダ デザート ふりかけごはん エネルギー:419kcal／たんぱく質:12.1g	18 ポークカレー 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
21 ハムカツ やさしいため きりばしに デザート しろごはん エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g	22 にくじゃが おさかな あえもの デザート ごましおごはん エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g	23 はっぼうさい しゅうまい 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	24 チンジャオロース 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:421kcal／たんぱく質:11.5g	25 すきやきふう 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
28 チキンカレー マカロニトマト デザート しろごはん エネルギー:412kcal／たんぱく質:10.4g	29 昭和の日	30 ポークビーンズ チキンウイナー 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	祝 ご入園・ご進級 おめでとうございます	

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。

●食生活の良し悪しは、食生活の安定したコマのように回っています。

●食生活の良し悪しは、食生活の安定したコマのように回っています。

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=主材料に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=主材料の素材重量として70g

3

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
※1sv=主材料に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=主材料に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

2つ分 = 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、豚肉とキャベツの炒め物、ほうれん草の味噌汁、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、芋の煮っころがし

1つ分 = 冷蔵、納豆、目玉焼き一面、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、牛乳瓶1本分

2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、牛乳瓶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48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
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