

4月 予定献立表 (3群)

日	曜日	献立名		材料名				エネルギー- (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	金	お赤飯 かじきの竜田揚げ 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	お祝いプリン 牛乳	ささげ/かじき/木綿豆腐/牛乳/豆乳/ゼラチン/生クリーム	精白米/もち米/黒ごま/片栗粉/薄力粉/調合油/すりごま/上白糖/ごま油	こまつな/にんじん/えのきだけ/根深ねぎ/わかめ/いちご	食塩/しょうが/濃口醤油/かつお昆布だし	583 24.9 18.9
2	土	牛乳 二色丼 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	お菓子 牛乳	牛乳/鶏ひき肉/卵/高野豆腐	精白米/上白糖/じゃがいも/焼きふ	にんじん/グリンピース/たまねぎ/わかめ	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/食塩/かつお昆布だし/みそ	629 26.3 16.9
4	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	じやがバター 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/だいす/牛乳/厚揚げ	精白米/パン粉/調合油/片栗粉/ごま/ごま油/じゃがいも/無塩バター	たまねぎ/切干したいこん/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/オレンジ	食塩/濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/みそ/かつお昆布だし	594 24 18.4
5	火	納豆ご飯 鮭の照り焼き もやしの和え物 具沢山味噌汁	いもようかん 牛乳	挽きわり納豆/鮭/木綿豆腐/牛乳/豆乳	精白米/調合油/ごま/じゃがいも/さつまいも/上白糖	にんじん/もやし/こまつな/えのきだけ/わかめ/根深ねぎ/寒天	濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/かつお昆布だし/みそ	551 26.1 12.4
6	水	ドライカレー コールスローサラダ 豆乳スープ	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいす/豆乳/牛乳	精白米/調合油/じゃがいも/コーンフレーク	たまねぎ/ピーマン/にんじん/キャベツ/きゅうり/コーン	しょうが/トマトケチャップ/ウスター ウス/食塩/カレー粉/マヨドレ/穀物酢/コンソメ	566 20.5 16.8
7	木	ひじきごはん 鶏肉の西京焼き 粉ふき芋 ボイルブロッコリー 野菜のすまし汁	シュガーラスク 牛乳	油揚げ/だいす/鶏もも肉/牛乳	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも/食パン/無塩バター	にんじん/ひじき/ブロッコリー/だいこん/えのきだけ/さやえんどう	かつお昆布だし/濃口醤油/みそ/みりん調味料/食塩/マヨドレ	576 25.7 16.3
8	金	具だくさんうどん 紅白煮 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚小間肉/厚揚げ/高野豆腐/牛乳	うどん/じゃがいも/上白糖/精白米/ごま	にんじん/ぶなしめじ/かぼちゃ/根深ねぎ/ほうれんそう/バナナ/わかめ	食塩/かつお昆布だし/濃口醤油/みりん調味料	581 21.9 16.1
9	土	牛乳 チャーハン コーンサラダ かきたま汁	お菓子 牛乳	牛乳/卵/ベーコン/ツナ缶/木綿豆腐	精白米/調合油/ごま油/片栗粉	根深ねぎ/グリンピース/キャベツ/コーン/わかめ	食塩/濃口醤油/穀物酢/しょうが/かつお昆布だし	564 21.2 17.5
11	月	ご飯 ツナ入り卵焼き 五目きんぴら エノキの味噌汁 ヨーグルト	きな粉蒸しパン 牛乳	卵/高野豆腐/ツナ缶/牛乳/竹輪/だいす/油揚げ/ヨーグルト/脱脂粉乳/きな粉/豆乳	精白米/上白糖/調合油/ホットケーキミックス	葉ねぎ/れんこん/ごぼう/にんじん/乾いたけ/えのきだけ/根深ねぎ	かつお昆布だし/濃口醤油/食塩/みりん調味料/みそ	657 26.3 19.6
12	火	食パン(イチゴ) (1歳児:ジャムなし) マカロニグラタン キャベツサラダ トマトスープ	鮭おにぎり 牛乳	豚ひき肉/だいす/牛乳/豆乳/チーズ/鮭	食パン/いちごジャム/マカロニ/じゃがいも/調合油/無塩バター/薄力粉/パン粉/上白糖/精白米	たまねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな/コーン/グリンピース/トマト缶	食塩/コンソメ/濃口醤油	611 22 19.7
13	水	ご飯 豚肉の中華煮 春雨サラダ 豆腐のスープ	小松菜の パウンドケーキ 牛乳	豚小間肉/だいす/木綿豆腐/牛乳/豆乳/チーズ	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま/無塩バター/薄力粉	にんじん/はくさい/チシゲンサイ/乾いたけ/きゅうり/コーン/たまねぎ/にら/こまつな	かつお昆布だし/食塩/濃口醤油/マヨドレ/ベーキングパウダー	602 19 20.9
14	木	ピラフ 白身魚のピカタ 温野菜の人参ドレッシング コーンチャウダー オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	ソーセージ/たら/卵/チーズ/牛乳/豆乳	精白米/無塩バター/薄力粉/上白糖/じゃがいも/調合油/ごま	にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/グリンピース/ブロッコリー/カリフラワー/クリームコーン缶/オレンジ	食塩/ウスター ウス/トマトケチャップ/穀物酢/コンソメ/ゆかり	613 24.4 10.5
15	金	ご飯 鶏のから揚げ 三色ナムル なめこの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鶏もも肉/絹豆腐/牛乳/チーズ	精白米/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/食パン	もやし/ほうれんそう/にんじん/なめこ/根深ねぎ/たまねぎ/ピーマン/コーン	しょうが/濃口醤油/みそ/かつお昆布だし/トマトソース/トマトケチャップ	582 26.2 18.1
16	土	牛乳 ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	お菓子 牛乳	牛乳/豚ひき肉/チーズ/ハム	スパゲッティ/調合油/薄力粉/じゃがいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/グリンピース/きゅうり/コーン	食塩/ウスター ウス/トマトケチャップ/マヨドレ/コンソメ	627 23.9 20.7

18	月	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	あべかわマカロニ 牛乳	木綿豆腐／豚ひき肉／だいす／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／脱脂粉乳／牛乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／しゅうまいの皮／マカロニ	根深ねぎ／きゅうり／もし／にんじん／チングンサイ	しょうが／みそ／濃口醤油／かつお昆布だし／穀物酢／食塩	631 29.1 18.6
19	火	食パン クリームシチュー グリーンサラダ バナナ	五平もち 牛乳	鮭／だいす／牛乳／豆乳	食パン／調合油／じやがいも／薄力粉／無塩バター／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／キャベツ／こまつな／コーン／バナナ	コンソメ／食塩／穀物酢／みりん調味料／みそ	606 26.9 15.6
20	水	ハヤシライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ	オレンジゼリー ウエハース(3歳以上児) せんべい(3歳未満児) 牛乳	豚小間肉／卵／牛乳／ゼラチン	精白米／じやがいも／調合油／マカロニ／上白糖	にんじん／たまねぎ／グリンピース／きゅうり／レタス／トマト	ハヤシフレーク／マヨドレ／食塩／コンソメ	642 19.3 20.7
21	木	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁 オレンジ	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉／牛乳／きな粉	精白米／じやがいも／上白糖／食パン／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グリンピース／きゅうり／わかめ／もし／かほちや／葉ねぎ／オレンジ	濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／穀物酢／食塩／みそ	594 20.4 15.1
22	金	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し もしの味噌汁	さつまいもの甘煮 牛乳	鶏ひき肉／だいす／木綿豆腐／牛乳／かつお節／油揚げ	精白米／パン粉／上白糖／ごま／調合油／さつまいも	たまねぎ／根深ねぎ／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／もし	みそ／かつお昆布だし／濃口醤油	562 23.3 13.5
23	土	牛乳 親子丼 南瓜煮 玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	牛乳／鶏もも肉／卵	精白米／調合油／上白糖／焼きふ	たまねぎ／にんじん／かほちや／わかめ	かつお昆布だし／濃口醤油／みりん調味料／みそ	644 26.9 16
25	月	ご飯 ブリの照り焼き 小松菜の煮浸し 五目汁	いちご蒸しパン 牛乳	ぶり／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／豆乳	精白米／調合油／片栗粉／ホットケーキミックス／いちごジャム／上白糖	こまつな／ぶなしめじ／にんじん／だいこん／ごぼう／葉ねぎ	濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／食塩	606 23.8 19.5
26	火	ご飯 カレイの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 中華スープ バナナ	ミルクくずもち 牛乳	かれい／油揚げ／だいす／木綿豆腐／牛乳／豆乳／きな粉	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油	にんじん／えのきたけ／たまねぎ／チングンサイ／ひじき／さやいんげん／根深ねぎ／はくさい／バナナ	濃口醤油／穀物酢／かつお昆布だし／食塩	586 25.1 11.5
27	水	もやしラーメン 鶏肉と大豆の中華炒め オレンジ	ハリハリおにぎり 牛乳	鶏もも肉／だいす／牛乳／油揚げ	中華めん／ごま油／片栗粉／さつまいも／上白糖／調合油／精白米	にんじん／キャベツ／根深ねぎ／にら／もし／ピーマン／オレンジ／切干だいこん	かつお昆布だし／食塩／濃口醤油／しょうが／みりん調味料	587 23.7 11.5
28	木	じゃこおかかぶりかけ 春野菜の千草焼き 小松菜の和え物 しめじのすまし汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	しらす／かつお節／鶏ひき肉／卵／だいす／木綿豆腐／牛乳／豆乳／ヨーグルト	精白米／ごま／上白糖／調合油／じやがいも／ごま油／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／さやえんどう／こまつな／もし／ぶなしめじ／こねぎ	濃口醤油／みりん調味料／食塩／かつお昆布だし	594 24.1 16.2
30	土	焼きうどん じやがいものそぼろ煮 たまごスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／かつお節／高野豆腐／豚ひき肉／卵／牛乳	うどん／調合油／上白糖／じやがいも／片栗粉	たまねぎ／キャベツ／にんじん／チングンサイ	ウスターソース／濃口醤油／かつお昆布だし／食塩	586 26.5 21

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	597	471
タンパク質g	24.1	19.9
脂質g	16.9	12.9
カルシウムmg	282	301
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA $\mu\text{g RE}$	206	155
ビタミンB ₁	0.34	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.33
ビタミンC mg	27	20
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、

個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、

別途、医師の指示に応じたメニューになります。

