



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 | |
| 4 | 木 | ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し バナナ | | 鶏肉,木綿豆腐,牛乳,卵 | 精白米,パン粉,砂糖,ごま,油 | たまねぎ,ねぎ,ほうれん草,もやし,バナナ | 675 28.1 18.5 |
| 5 | 金 | カレーライス コーンサラダ ヨーグルト | | ぶた肉,ヨーグルト,脱脂粉乳,牛乳,きな粉 | 精白米,じゃがいも,油,砂糖 | にんじん,たまねぎ,グリーンピース,コーン,きゅうり,キャベツ | 692 25.5 19.6 |
| 8 | 月 | ご飯 鮭の照り焼き キャベツの和風サラダ なめこの味噌汁 | 牛乳 スイートポテト | 鮭,絹ごし豆腐,牛乳,脱脂粉乳,卵 | 精白米,砂糖,油,ごま油,ごま,さつまいも,無塩バター | にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,なめこ,ねぎ | 573 26.4 13.6 |
| 9 | 火 | 食パン 鶏もものピカタ 温野菜サラダ コーンチャウダー | 牛乳 中華おこわ おにぎり | 鶏肉,卵,牛乳 | 食パン,薄力粉,油,無塩バター,精白米,ごま油,砂糖 | かぼちゃ,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ,コーン,乾しいたけ,グリーンピース | 669 28.4 20.7 |
| 10 | 水 | ご飯 豆腐入りハンバーグ コールスローサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 | 牛乳 フレンチトースト | ぶた肉,木綿豆腐,牛乳,ハム,ヨーグルト,生揚げ,卵 | 精白米,パン粉,油,食パン,砂糖,無塩バター | たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,はくさい | 615 23.4 22.2 |
| 11 | 木 | じゃこおかかふりかけご飯 春野菜の干草焼き えのきと小松菜の和え物 ふとわかめの味噌汁 | 牛乳 パインケーキ | しらす,かつお節,鶏肉,卵,牛乳,脱脂粉乳 | 精白米,ごま,砂糖,油,じゃがいも,ごま油,麩,薄力粉,無塩バター | にんじん,たまねぎ,さやえんどう,こまつな,えのきたけ,わかめ,パイン缶 | 626 24.8 22.6 |
| 12 | 金 | 煮込みうどん 鶏肉とさつまいもの中華炒め フルーツヨーグルト | 牛乳 あべかわマカロニ | ぶた肉,鶏肉,ヨーグルト,脱脂粉乳,牛乳,きな粉 | うどん,ごま油,片栗粉,さつまいも,砂糖,マカロニ | にんじん,はくさい,もやし,にら,ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,もも缶 | 514 27.3 13.6 |
| 13 | 土 | 親子丼 じゃがいもの味噌汁 バナナ | 牛乳 お菓子 | 鶏肉,卵,牛乳 | 精白米,油,じゃがいも | たまねぎ,にんじん,のり,わかめ,バナナ | 605 24.5 13.7 |
| 15 | 月 | ひじきごはん カレイの煮魚 もやしと胡瓜のゆかり和え 豆腐の味噌汁 | 牛乳 ピザトースト | ぶた肉,油揚げ,まがれい,木綿豆腐,牛乳,チーズ | 精白米,砂糖,じゃがいも,食パン | にんじん,ひじき,もやし,きゅうり,こまつな,ねぎ,たまねぎ,ピーマン,コーン | 523 27.5 12.6 |
| 16 | 火 | 食パン(イチゴ)(0歳:ジャムなし) マカロニグラタン 春キャベツのサラダ 野菜とベーコンのスープ | 牛乳 お好み焼き | 鶏肉,牛乳,チーズ,かつお節,ベーコン,卵 | 食パン,いちごジャム,マカロニ,油,無塩バター,薄力粉,パン粉,砂糖 | たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,アスパラガス,コーン,にんじん | 600 21.4 18.5 |
| 17 | 水 | ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 白菜と春雨のスープ | 牛乳 おさつスティック | 木綿豆腐,ぶた肉,ハム,牛乳 | 精白米,油,砂糖,片栗粉,ごま油,はるさめ,さつまいも | ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,ほうれん草,はくさい,にんじん,たまねぎ | 659 24.3 22.8 |
| 18 | 木 | 納豆ご飯 春の肉じゃが 小松菜のごま和え 南瓜の味噌汁 | 牛乳 セサミラスク | 納豆,ぶた肉,牛乳 | 精白米,じゃがいも,しらたき,油,砂糖,ごま,食パン,無塩バター | たまねぎ,スナッパえんどう,こまつな,もやし,はくさい,かぼちゃ,葉ねぎ | 613 22.3 14.8 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------|-------------|--------------------------|--|---|------|
| 19 | 金 | きつねうどん | 牛乳 | 油揚げ,焼き竹輪,ヨーグルト,脱脂粉乳,牛乳,卵 | うどん,砂糖,薄力粉,油,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,葉ねぎ,あおのり,もも缶 | 636 |
| | | ちくわの磯部揚げ | ホットケーキ | | | | 22.5 |
| | | 紅白煮 | | | | | 17.4 |
| | | フルーツヨーグルト | | | | | |
| 20 | 土 | 三色丼 | 牛乳 | 鶏肉,卵,生揚げ,牛乳 | 精白米,砂糖,ごま | しょうが,にんじん,はくさい,りんご | 533 |
| | | 白菜と生揚げの味噌汁 | お菓子 | | | | 20.5 |
| | | りんご | | | | | 14.6 |
| 22 | 月 | ゆかりごはん | 牛乳 | 卵,ツナ缶,焼き竹輪,牛乳,ゼラチン,煮干し | 精白米,油,しらたき,砂糖,ごま | こまつな,れんこん,ごぼう,にんじん,乾しいたけ,えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ | 600 |
| | | ツナ入り卵焼き | りんごゼリー | | | | 24.3 |
| | | 五目きんぴら | 煮干し | | | | 15.5 |
| | | エノキの味噌汁 | (0,1歳:ハイハイ) | | | | |
| 23 | 火 | 食パン | 牛乳 | ぶた肉,だいず,牛乳,クリーム,ツナ缶 | 食パン,じゃがいも,油,砂糖,しゅうまいの皮,薄力粉,無塩バター,精白米,ごま油 | たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パセリ,こまつな,ねぎ | 636 |
| | | ポークビーンズ | 小松菜チャーハン | | | | 24 |
| | | パリパリサラダ | | | | | 22.2 |
| | | コーンスープ | | | | | |
| 24 | 水 | ご飯 | 牛乳 | さわら,鶏肉,木綿豆腐,牛乳,卵,ヨーグルト | 精白米,ごま,砂糖,油,さといも,薄力粉,無塩バター | こまつな,ぶなしめじ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ | 615 |
| | | 鯖のごまみそ焼き | ヨーグルトケーキ | | | | 25.1 |
| | | 小松菜としめじのソテー | | | | | 19.7 |
| | | けんちん汁 | | | | | |
| 25 | 木 | ご飯 | 牛乳 | ぶた肉,うずら卵,卵,牛乳 | 精白米,ごま油,砂糖,片栗粉,さつまいも,ごま,油 | チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,しょうが,ねぎ,キャベツ,コーン | 601 |
| | | 中華煮 | 大学芋 | | | | 20.3 |
| | | 野菜の甘酢和え | | | | | 13.9 |
| | | 中華風スープ | | | | | |
| 26 | 金 | ドライカレー | 牛乳 | ぶた肉,ヨーグルト,脱脂粉乳,牛乳,ツナ缶 | 精白米,油,砂糖,ごま,スバゲッティ | たまねぎ,ピーマン,にんじん,干しぶどう,しょうが,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,のり | 652 |
| | | ほうれん草のサラダ | 和風スパゲッティ | | | | 25.8 |
| | | ヨーグルト | | | | | 17 |
| 27 | 土 | 五目焼きそば | 牛乳 | 鶏肉,卵,牛乳 | 中華めん,ごま油 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン,あおのり,レタ,トマト,バナナ | 469 |
| | | レタスと卵のスープ | お菓子 | | | | 19.7 |
| | | バナナ | | | | | 12.6 |

| 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 | 606 | 484 |
| タンパク質g | 24.2 | 19.4 |
| 脂質g | 17.4 | 15.1 |
| カルシウムmg | 289 | 285 |
| 鉄 mg | 2.3 | 1.7 |
| ビタミンA μgRE | 250 | 213 |
| ビタミンB ₁ | 0.35 | 0.27 |
| ビタミンB ₂ mg | 0.51 | 0.46 |
| ビタミンC mg | 31 | 23 |
| ビタミンD mg | 2.4 | 1.7 |
| 食塩相当量 g | 2.1 | 1.6 |

※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。

※毎日の給食の写真をホームページに載せていますのでどうぞご覧ください。

※午前は乳児クラスのみ牛乳を提供します。

※延長保育・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。



