

# 令和4年 4月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ご飯,パンパンジー,中華スープ	牛乳,お楽しみ菓子	鶏ささみ,みそ,豚肉,絹ごし豆腐,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	484kcal 22.6g 14.2g
2(土)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	490kcal 17.6g 15.5g
3(日)						
4(月)	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,ほうれんそうともやしのナムル,オレンジ	牛乳,せんべい	木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,ごま油,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリーンピース,ほうれんそう,もやし,コーンバック,オレンジ	512kcal 19.2g 18.7g
☆ 5(火)	ハヤシライス,きゅうりとちくわのサラダ,ゼリー	牛乳,チーズ,せんべい	豚ばら,脂付,ちくわ,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,ごまドレッシング,ゼリー,ばかうけ(青のり)	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシルウ,きゅうり	635kcal 17.7g 23.2g
6(水)	野菜たっぷりマーボー丼,キャベツとリンゴのサラダ	牛乳,プレーンケーキ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳,卵	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,フレンチドレッシング,小麦粉,マーガリン	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうがチューブ,にんにく,チューブ,キャベツ,りんご,きゅうり	642kcal 20.7g 25.2g
7(木)	焼きそば,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,クッキー	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヤクルト,牛乳	焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,セブールクッキー	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,コーンバック,きゅうり	548kcal 18.8g 19.2g
8(金)	バターロールパン,シンデレラシチュー,ちくわの二色揚げ,牛乳	ポップコーン	ツナ缶,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	バターロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,ポップコーンの豆	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,カレー粉	507kcal 25.9g 50.1g
9(土)	焼うどん,もやしのごま和え,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	白玉うどん,油,すりごま,せんべい	キャベツ,にんじん,もやし	369kcal 15.3g 11.5g
10(日)						
11(月)	親子丼,春雨サラダ,オレンジ	牛乳,ジャンボドーナツ	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,はるさめ,マヨネーズ,ジャンボドーナツ(大版)	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,りんご,オレンジ	675kcal 21.1g 24.3g
12(火)	ライ麦パン,りんごジャム,鶏のから揚げ 新玉ソース 具だくさんオニオンスープ,こぶきいも,トマト,牛乳	ビスケット	鶏もも肉,卵,ベーコン,あおのり,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ビスケット	りんごジャム,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,トマト	443kcal 20.9g 21.7g
13(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳,おこのみやき	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳,あおのり,かつお節,卵,豚肉	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,長いも,小麦粉,マヨネーズ	ねぎ,しょうがチューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンバック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	628kcal 25.9g 25.5g
14(木)	ナポリタンスパゲッティ,季節のサラダ,バナナ	牛乳,せんべい	ウインナー,豚肉,牛乳	スパゲティ,油,フレンチドレッシング,おにぎり,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ホールトマト缶,パセリ粉,キャベツ,アスパラガス(グリーン),バナナ	509kcal 17.8g 15.8g
15(金)	イングリッシュマフィン,魚の竜田揚げ,豆乳スープ ごぼうのきんぴら,トマト,牛乳	キャロットケーキ	白身魚,ベーコン,豆乳,牛乳,卵	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま,小麦粉	しょうがチューブ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,ごぼう,りんご,トマト	619kcal 22.7g 24.7g
16(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,片栗粉,せんべい	たまねぎ,小松菜,人参,えのき,葱,にんにく,しょうが	465kcal 23.2g 11.7g
17(日)						
18(月)	七分つき玄米,さばのみそ煮,けんちん汁 ブロッコリー,バナナ	牛乳,ミニクロワッサン	さば(幼魚),みそ,生揚げ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖	しょうがチューブ,大根,にんじん,ごま,なす,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー,バナナ	547kcal 22.2g 15.3g
19(火)	白い食卓ロールパン,いかの香味揚げ,スープヌードル やみつききゅうり,トマト,牛乳	オレンジ	ベーコン,牛乳	白い食卓ロールパン,マカロニ,ごま油,三温糖,すりごま	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,きゅうり,トマト,オレンジ	368kcal 15.4g 13.1g
20(水)	ご飯,ドライカレー,ポテトとウインナーのスープ,オレンジ	ミルクティー パイナップルケーキ	豚もも肉,ミンチ,ウインナー,牛乳,卵	米・精白米,油,じゃがいも,三温糖,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しぶどう,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,オレンジ,パイナップル	767kcal 19.2g 21.4g
21(木)	しらすふりかけごはん,厚揚げのみそ汁,かぼちゃのそぼろ煮	牛乳,ビスコ	しらす干し,かつお節,生揚げ,カットわかめ,みそ,鶏ひき肉,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,ビスケット	ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース	527kcal 20.0g 14.8g
22(金)	食パン,いちごジャム,魚のフライオーロラソース チキンスープ,せん野菜,牛乳	ふかし芋	白身魚,鶏もも肉,牛乳	食パン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,和風ドレッシング,さつまいも	いちごジャム,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,キャベツ,きゅうり	630kcal 20.6g 16.8g
23(土)	中華飯,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	こめ,ごまあぶら,かたくりこ,せんべい	白菜,人参,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,	464kcal 21.4g 19.0g
24(日)						
25(月)	七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,ゼリー	牛乳,クロロールパン	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ,ゼリー,クロロールパン	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	595kcal 23.8g 14.4g
26(火)	バターロールパン,ささ身の中華風天ぷら,はるさめスープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	バナナ,とんがりコーン	鶏ささみ,ベーコン,牛乳	バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,はるさめ,和風ドレッシング	チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ,きゅうり,コーンバック,にんじん,トマト,バナナ	450kcal 20.0g 47.2g
27(水)	たけのこごはん,いわしの土佐煮,五目みそ汁 きゅうりともやしのナムル	牛乳,バナナケーキ	油あげ,鶏もも肉,鶏もも皮なし,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,卵	米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま,マーガリン,小麦粉	たけのこ(ゆで),にんじん,さやえんどう,大根,ごま,なす,もやし,きゅうり,少しうれたバナナ	644kcal 25.3g 25.5g
28(木)	豚汁うどん,ほうれん草とツナのマヨ和え,オレンジ	牛乳,ビスケット	豚肉,油あげ,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	冷凍讃岐うどん,里芋,ごま油,マヨネーズ,三温糖,しるこサンド	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,コーンバック,オレンジ	462kcal 21.5g 15.8g
29(金)	昭和の日					
30(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,鶏肉,卵,ベーコン,あおのり,ヨーグルト,牛乳	こめ,油,片栗粉,せんべい	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,チンゲンサイ	452kcal 15.6g 10.5g

月平均栄養価 エネルギー 538kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.1g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。