

令和4年 4月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	お楽しみ菓子	ご飯,バンバンジー,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	サッポロポテト,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	400kcal 18.8g 11.9g
2(土)	まめぴよ	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	まめびよ,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	366kcal 12.9g 13.5g
3(日)	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿						
4(月)	プリッツ	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	プリッツ,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	419kcal 16.2g 15.3g
☆5(火)	たまごボーロ	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・脂肪,ちくわ,牛乳,ハイ!チーズ	たまごボーロ,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	530kcal 14.8g 19.4g
6(水)	チーズ	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	ハイ!チーズ,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	510kcal 18.8g 20.8g
7(木)	せんべい	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	せんべい,焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,セブイレックッキー	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	439kcal 14.9g 16.3g
8(金)	プレーンヨーグルト	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	プレーンヨーグルト,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	322kcal 16.3g 28.6g
9(土)	まめぴよ	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	まめびよ,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	306kcal 11.8g 11.5g
10(日)	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿						
11(月)	チーズ	親子丼,春雨サラダ,オレンジ	牛乳,ジャンボドーナツ	ハイ!チーズ,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(大阪屋)	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	543kcal 19.5g 21.0g
12(火)	スティック人参	ライ麦パン,鶏のから揚げ,新玉ソース,具たくさんオニオンスープ,こふきいも,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	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,トマト	255kcal 12.1g 13.5g
13(水)	せんべい	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	せんべい,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	470kcal 18.9g 18.1g
14(木)	上えび	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	上えび,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	406kcal 14.7g 12.8g
15(金)	プレーンヨーグルト	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	プレーンヨーグルト,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,いんげん,トマト	364kcal 13.9g 14.5g
16(土)	まめぴよ	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	422kcal 20.0g 13.1g
17(日)	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿						
18(月)	チーズ	七分つき玄米,さばのみそに,けんちん汁,ブロッコリー,バナナ	牛乳,ミニクロワッサン	ハイ!チーズ,白身魚,生揚げ,かつお節,牛乳	米・七分つき米	大根,にんじん,ごま,つな,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー,バナナ	385kcal 17.0g 10.7g
19(火)	スティック人参	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	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,きゅうり,トマト,オレンジ	227kcal 9.1g 8.2g
20(水)	フィンガービスケット	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	479kcal 14.1g 15.4g
21(木)	カルシウムせんべい	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	カルシウムせんべい,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	418kcal 16.4g 11.7g
22(金)	プレーンヨーグルト	食パン,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	プレーンヨーグルト,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	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	333kcal 12.5g 10.3g
23(土)	まめぴよ	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	441kcal 14.8g 15.3g
24(日)	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿						
25(月)	チーズ	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	ハイ!チーズ,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	476kcal 20.9g 14.3g
26(火)	ビスケット	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	ビスケット,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	357kcal 18.7g 38.8g
27(水)	スティック人参	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	にんじん,たけのこ(ゆで),きやえんどう,大根,ごま,つな,なす,もやし,きゅうり,少しうれたバナナ	460kcal 18.6g 17.0g
28(木)	クッキー	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	クッキー,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	363kcal 17.0g 14.5g
29(金)	昭和の日						
30(土)	まめぴよ	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	432kcal 11.9g 11.0g

月平均栄養価 エネルギー 404kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g

*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。