

令和6年 4月 献立表

3才以上児

第2へきなんども園

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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	ご飯,バンバンジー,中華スープ	牛乳 まがりせんべい	鶏ささみ,みそ,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	424kcal 20.1g 9.3g
2(火)	豚汁うどん,ほうれん草とツナのマヨ和え,オレンジ	牛乳 しるこサンド	豚肉,油あげ,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	国産小麦のかつうどん,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,ほうれん草,コーン,パックオレンジ	495kcal 21.5g 15.8g
3(水)	ご飯,豆腐の肉あんかけ,春雨サラダ,バナナ	牛乳 野菜かりんとう	木綿豆腐,豚肉,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,野菜かりんとう	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,きゅうり,りんご,バナナ	574kcal 18.9g 19.6g
4(木)	ご飯,ポークビーンズ,花野菜のサラダ	牛乳 ムーンライト	大豆,豚もも肉,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,フレンチドレッシング,クッキー	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ粉,ブロッコリー,カリフラワー,コーンパック	513kcal 16.8g 16.1g
5(金)	しらすチャーハン,豆腐スープ,もやしのナムル	牛乳 ぱりんこ	しらす干し,絹ごし豆腐,カトワカめ,牛乳	米・精白米,油,ごま油,すりごま,せんべい	コーンパック,ねぎ,たまねぎ,レタス,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	428kcal 16.0g 11.6g
6(土)	豚丼,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	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごま,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
7(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
8(月)	☆ハヤシライス,きゅうりとちくわのサラダ マスカットゼリー	牛乳 セブーレクッキー	豚ばら・脂付,ちくわ,牛乳	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,ごまドレッシング,セブーレクッキー	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	611kcal 14.0g 22.9g
9(火)	食パン,鶏の唐揚げ,せん野菜,ワントンスープ,牛乳	青のりせんべい	鶏もも肉,鶏ひき肉,牛乳	食パン,かたくり粉,油,和風ドレッシング	いご,じゃま,しょうが,チューブ,キャベツ,にんじん,きゅうり,チンゲンサイ,もやし	592kcal 26.7g 26.2g
10(水)	新玉たっぶり親子丼,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	525kcal 19.9g 16.2g
11(木)	ナポリタンスパゲッティ,ブロッコリーとコーンのサラダ ヤクルト	牛乳 いかちびせんべい	ウインナー,豚肉,ヤクルト,牛乳	スパゲッティ,油,ごまドレッシング,いかちび	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,赤いトマト,缶,パセリ粉,ブロッコリー,コーンパック	489kcal 18.9g 12.4g
12(金)	バターロールパン,魚の磯辺揚げ,チキンスープ ごぼうのきんぴら,トマト,牛乳	ココナッツサブレ	白身魚,豆乳,あおのり,鶏もも肉,牛乳	バターロールパン,小麦粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,ビスケット	しょうが,チューブ,ごぼう,にんじん,いんげん,トマト,たまねぎ	472kcal 24.7g 64.0g
13(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,ごま,たまねぎ,にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
14(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
15(月)	野菜たっぶりマーボー丼,キャベツの中華風サラダ	牛乳 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐,鶏ひき肉,みそ,しらす干し,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,すりごま,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,いんげん,キャベツ,にんにく,チューブ,キャベツ,きゅうり	602kcal 20.0g 20.4g
16(火)	全粒粉入り食パン,いかの香味揚げ,スープヌードル こぶさいも,トマト,牛乳	バナナ ベジたべる	あおのり,ベーコン,牛乳	全粒粉入り食パン,じゃがいも,マカロニ,ベジタベル	りんご,じゃま,トマト,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,バナナ	559kcal 18.7g 14.8g
17(水)	ドライカレー,コールスローサラダ,オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚もも肉,ミンチ,牛乳	米・精白米,油,フレンチドレッシング,コーンフレーク	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干ししいたげ,カレー粉,キャベツ,きゅうり,コーンパック,オレンジ	517kcal 15.7g 11.2g
18(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 雪の宿	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カトワカめ,みそ,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,せんべい	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれん草,なす,たまねぎ,にんじん	514kcal 19.5g 14.1g
19(金)	イングリッシュマフィン,揚げ魚のレモン風味, 豆乳スープ,やみついきゅうり,トマト,牛乳	♡ミルクティー ♡バナナケーキ	白身魚,ベーコン,豆乳,牛乳,赤卵	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,マザリン,小麦粉	ポッカレモン,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ粉,きゅうり,トマト,少し削れたバナナ	840kcal 27.9g 31.1g
20(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
21(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
22(月)	ご飯,五目みそ汁,肉じゃが,オレンジ	牛乳 うす焼サラダ	豚もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カトワカめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,しらす干し,ごま油,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごま,なす,オレンジ	464kcal 18.9g 10.7g
23(火)	バターロールパン,元気だんご,中華スープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	ルヴァン	焼き豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,かつお節,ハム,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,はるさめ,和風ドレッシング,ビスケット	しょうが,チューブ,たまねぎ,にんじん,いんげん,もやし,チンゲンサイ,きゅうり,コーンパック,トマト	404kcal 15.8g 49.8g
24(水)	たけのごはん,いわしの土佐煮,五目みそ汁 青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳 ♡キャロットケーキ	油あげ,鶏もも肉,生揚げ,カトワカめ,かつお節,みそ,牛乳,赤卵	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,さつまいも,小麦粉,油	たけのご飯,にんじん,さやえんどう,もやし,チンゲンサイ,コーンパック,大根	689kcal 23.9g 27.9g
25(木)	焼きそば,ポテトサラダ,ゼリー	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳	焼きそばめいん,油,じゃがいも,マヨネーズ,ゼリー	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,コーンパック,きゅうり	535kcal 19.9g 16.5g
26(金)	白い食卓ロールパン,シンデレラシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	♡フライドポテト スティックゼリー	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	白い食卓ロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,フライドポテト	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,カレー粉	637kcal 29.0g 22.0g
27(土)	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肩ロース,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根	500kcal 18.8g 14.8g
28(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
29(月)	昭和の日					
30(火)	ご飯,厚揚げのそぼろ煮,すまし汁	牛乳, とんがりコーン	生揚げ,豚ひき肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,かたくり粉,油	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ごま,しめじ	472kcal 19.3g 17.3g

月平均栄養価 エネルギー 530kcal たんぱく質 20.0g
 *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、漂白してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
 ♡は手作りおやつです。
 ☆は麦入りごはんを食べます。

脂質 20.0g