

# 令和5年 4月 献立表

3才未満児

第2へきななこども園

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(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめひよ(冷凍)肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,コーン	452kcal 21.4g 18.6g
2(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
3(月)	チーズ	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,けんちん汁	牛乳,せんべい	ハイチチーズ,鶏もも肉,鶏もも皮なし,水揚げ豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,小麦粉,せんべい	レタス,トマト,大根,にんじん,ごま	457kcal 21.4g 19.3g
4(火)	プリッツ	たきこみわかめ,肉入りきんぴら,みそ汁,オレンジ	牛乳,ビスコ	鶏もも肉,水揚げかつお節,みそ,牛乳	プリッツ,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,ビスケット	ごぼう,にんじん,いんげん,チンゲンサイ,たまねぎ,オレンジ	447kcal 17.1g 19.2g
5(水)	ビスケット	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,揚一番	もきえび(冷凍),豚肉,豚肉,味噌,大豆,牛乳	しごこ,サンド,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,せんべい	はくさい,たまねぎ,にんじん,なす,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんじんにく,チューブ	430kcal 18.6g 12.0g
6(木)	たまごボーロ	☆ハヤシライス,ちくわときゅうりのサラダ,マスカットゼリー	牛乳,クッキー	卵,ばら, 揚げちくわ,牛乳	たまご,ボーロ, 米・精白米,小麦粉,卵, じゃがいも, 大豆, 油, 和風だし, レッティング, クッキー	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシライス,きゅうり, レッティング, クッキー	488kcal 11.4g 17.3g
7(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	ポップコーン	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,塩,マヨネーズ,じゃがいも,和風だし, レッティング, ポップコーンの豆	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	264kcal 12.1g 10.3g
8(土)	まめびよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめひよ(冷凍)肉,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,つな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが, チューブ,にんじんにく,チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
9(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
10(月)	チーズ	親子丼,はるさめサラダ	牛乳,せんべい	ハイチチーズ,鶏もも肉,かまぼこ,水揚げ豆腐,赤巻,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,はるさめ,ごま油,おにぎり,せんべい	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ほうれん草,コーン,パン,ワック	452kcal 19.3g 15.0g
11(火)	スティック人参	新玉ナポリタンス,パゲティ,ポテトサラダ,ジョア	牛乳,ルヴァン	ウインナー,豚肉,牛乳	スパゲティ,三温糖,油,じゃがいも,マヨネーズ,ビスケット	にんじん,たまねぎ,ピーマン,グリーンピース,コーン,パスタ,きゅうり,ワック,きゅうり	451kcal 18.9g 14.3g
12(水)	せんべい	キッズピビンバ,キャベツスープ,パナナ	牛乳,ベジたべる	鶏むね肉,鶏もも皮なし,牛乳	せんべい,米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま, ベジたべる	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし, にんじん,ほうれん草,コーン, パック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,パナナ	430kcal 15.4g 13.3g
13(木)	クッキー	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁,ヨーグルト	牛乳,自然の恵みドーナツ	しらす干し,かつお節,鶏むね肉,厚揚げ,かつおわかめ,かたくり粉,ヨーグルト,牛乳	特選ミルク,米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉, 油,自然の恵みドーナツ(大, 販)	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれん草,ほうれん草,コーン, きゅうり, コーン, ワック, トマト, パナナ, スティック, フルーツ	513kcal 18.7g 17.4g
14(金)	プレーンヨーグルト	バターロールパン,鶏の唐揚げ,ワンタンスープ,コールスロー,サラダ,トマト,牛乳	フルーツポンチ	プレーンヨーグルト,鶏もも肉, 揚げ, ツナ缶, 牛乳	バター,ロールパン,かたくり粉, 油, 和風だし, レッティング	しょうが, チューブ, チンゲンサイ, もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, ワック, トマト, パナナ, スティック, フルーツ	328kcal 16.1g 31.4g
15(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめひよ(冷凍)肉,肉,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,つな,たまねぎ, にんじん, コーン缶	438kcal 17.6g 14.6g
16(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
17(月)	せんべい	ご飯,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳,チーズ,せんべい	鶏もも肉,シシトウ,鶏もも皮なし, 油あげ, かつおわかめ, かつお節, みそ, 干しいたけ, チーズ	せんべい, 米・精白米, じゃがいも, しらす, たけのこ, 油, 三温糖, いか, ちり	にんじん, たまねぎ, いんげん, 大根, ごま, つな, えのきたけ	447kcal 18.9g 19.2g
18(火)	チーズ	全粒粉入り食パン,野菜クロック,ポテトとウインナーのスープ,ブロッコリーのおかか和え,トマト,牛乳	バナナ,せんべい	ハイチチーズ,ウインナー,かまぼこ,じゃがいも,せんべい	全粒粉入り食パン,野菜,クロック,ポテト,ウインナー,ハブ	チンゲンサイ,もやし,にんじん, フロロコロン,トマト,パスタ	293kcal 11.6g 11.1g
19(水)	スティック人参	ご飯,ドライカレー,コーンスープ,やみつききゅうり	牛乳,バナナケーキ	鶏もも肉,シシトウ,豆乳,牛乳,赤卵	米・精白米,油,ごま油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,干しごぼう,カレー粉,クリーム, コーン, チューブ, パスタ, きゅうり, うれちたけ, パナナ	447kcal 15.3g 14.0g
20(木)	ビスケット	野菜たっぷりマーボー丼,季節のサラダ	牛乳,粒あんデニッシュ	水揚げ豆腐,鶏むね肉,みそ,牛乳	ビスケット,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	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん, ほうれん草,しょうが,コーン, にんじんにく, チューブ, キャベツ, ツナ, ハブ, スティック	430kcal 15.0g 14.9g
21(金)	プレーンヨーグルト	イングリッシュマフィン,魚の揚げ煮,豆乳スープ,ほうれん草のナムル,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	プレーンヨーグルト,白身魚, ベーコン, 豆乳, 牛乳, きな粉	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, マカロニ	しょうが, チューブ, おまね, チンゲンサイ, にんじん, エリンギ, ほうれん草, もやし, トマト	308kcal 14.9g 9.7g
22(土)	まめびよ	ブルコギ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめひよ(冷凍)肉,ソーグルト,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	470kcal 18.9g 15.6g
23(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
24(月)	チーズ	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,クロロールパン	ハイチチーズ,水揚げ豆腐,鶏肉,かつお節,牛乳	米・七分つき玄米,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,すりごま,クローロールパン	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, 切り干し大根, きゅうり, オレンジ	489kcal 20.1g 19.5g
25(火)	スティック人参	ライ麦パン,元気だんご,中華スープ,こふきいも,トマト,牛乳	するめ,かつぱえびせん	木切り米麹豆腐,鶏むね肉,鶏レバー,あぶら,かつお節,ハム,牛乳,するめ	ライ麦パン,かたくり粉,油, はるさめ, じゃがいも, かつぱえび, せん	にんじん, しょうが, チューブ, たまねぎ, いんげん, もやし, チンゲンサイ, トマト	238kcal 13.3g 11.9g
26(水)	プレーンヨーグルト	たけのこごはん,いわしのみぞれ煮,五目みそ汁,きゅうりともやしのナムル	牛乳,キャロットケーキ	プレーンヨーグルト,油あげ, 鶏もも肉, いわしのみぞれ煮, 生揚げ, かつおわかめ, かつお節, みそ, 牛乳, 赤卵	米・精白米,三温糖,さつまいも,ごま油,すりごま,小麦粉,油	たけのこ,ごぼう,にんじん,さやえんぴ, 大根, チンゲンサイ, もやし, きゅうり	493kcal 18.3g 19.2g
27(木)	ビスケット	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,ヤクルト	牛乳,せんべい	鶏もも肉,かまぼこ,あおのり, ヤクルト,牛乳	ビスケット,焼きそばめん,油, マヨネーズ,三温糖,すりごま, せんべい	キャベツ,もやし,にんじん, ピーマン,かぼちゃ,きゅうり	358kcal 14.1g 11.8g
28(金)	せんべい	白い食卓ロールパン,クリームシチュー,ちくわの二色揚げ,牛乳	バナナヨーグルト	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳, ちくわ,あおのり,牛乳,プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン,じゃがいも, 油, 小麦粉,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,クリーム, コーン, しめじ, かりん粉, パナナ	312kcal 18.0g 10.5g
29(土)	昭和の日						
30(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						

月平均栄養価 エネルギー 412kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.1g

\*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。