

令和5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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉,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,生しいたけ,コーン缶	459kcal 18.8g 16.1g
2(日)						
3(月)	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	豚もも肉,鶏もも皮なし,木綿豆腐,油あげ,かつお節,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,ごま油,せんべい	レタス,トマト,大根,にんじん,ごまつな	531kcal 22.8g 20.2g
4(火)	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	豚もも肉,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,ビスケット	ほうろくにんじん,いんげん,チンゲンサイ,たまねぎ,オレング	551kcal 20.6g 14.8g
5(水)	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,揚一番	むきえび(冷凍),豚肉,刺身,昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,せんべい	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	509kcal 19.7g 13.8g
6(木)	☆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	豚ばら,脂付ちくわ,牛乳	米・精白米,麦じゃがいも,大豆油,和風ドレッシング,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,ルウ,きゅうり	596kcal 13.9g 22.2g
7(金)	食パン,りんごジャム,魚のフライ,オーロラソース,チキンスープ,せん野菜,牛乳	ポップコーン	白身魚,鶏もも肉,牛乳	食パン,小麦粉,パン,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,ポップコーンの豆	りんご,ジャム,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	493kcal 19.7g 16.8g
8(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,つな,えのきたけ,にんじん,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	455kcal 19.7g 13.4g
9(日)						
10(月)	親子丼,はるさめサラダ	牛乳,せんべい	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,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,パナップ	510kcal 20.1g 14.4g
11(火)	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	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,コーン,パナップ,きゅうり	535kcal 22.1g 17.1g
12(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,バナナ	牛乳,ベジタべる	豚ひき肉,鶏もも皮なし,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,パン,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,パナップ,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	494kcal 18.1g 13.7g
13(木)	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,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,ヨーグルト,牛乳	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	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれん草,えのきたけ,たまねぎ,にんじん	682kcal 24.2g 22.0g
14(金)	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	鶏もも肉,豚ひき肉,ツナ缶,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,和風ドレッシング	しょうが,チューブ,チンゲンサイ,にんじん,ほうれん草,コーン,パナップ,きゅうり,ホールトマト缶,バナナ,ミックスフルーツ	539kcal 26.9g 58.3g
15(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,つな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
16(日)						
17(月)	ご飯,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳,チーズ,せんべい	豚もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,ハイ! チーズ	米・精白米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,いかりび	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごま,つな,オレング	497kcal 21.5g 13.3g
18(火)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,野菜コロッケ,トマト,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,牛乳	バナナ,せんべい	ウインナー,かつお節,牛乳	全粒粉入り食パン,野菜コロッケ,じゃがいも,せんべい	いちご,ジャム,チンゲンサイ,もやし,にんじん,ブロッコリー,トマト,バナナ	488kcal 14.8g 13.7g
19(水)	ご飯,ドライカレー,コーンスープ,やみつききゅうり	ミルクティー,バナナケーキ	豚もも肉,ミンチ,豆腐,牛乳,赤卵	米・精白米,油,ごま油,三温糖,すりごま,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,クリーム,コーン,パナップ,パセリ粉,きゅうり,少しいたけ,バナナ	764kcal 21.7g 22.7g
20(木)	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	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,牛乳	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,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,キャベツ,アスパラ,スライス	512kcal 18.0g 16.2g
21(金)	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	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,もやし,ごま油,すりごま,マカロニ	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,ほうれん草,もやし,トマト	513kcal 24.2g 14.9g
22(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 18.9g 14.8g
23(日)						
24(月)	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	木綿豆腐,豚肉,かつお節,かまぼこ,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,大根,きゅうり,オレング	591kcal 22.3g 20.8g
25(火)	ライ麦パン,りんごジャム,元気だんご,中華スープ,こふきいも,トマト,牛乳	するめ,かっぱえびせん	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,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,かっぱえびせん	りんご,ジャム,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,トマト	373kcal 20.2g 16.8g
26(水)	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,キャラットケーキ	油あげ,鶏もも肉,いわしのみぞれ煮,生揚げ,カットわかめ,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(ゆで),にんじん,さやえんどう,大根,チンゲンサイ,もやし,きゅうり	685kcal 23.9g 28.7g
27(木)	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	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,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	481kcal 17.9g 14.4g
28(金)	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,豆腐,ちくわ,あおのり,牛乳,フレッシュヨーグルト	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,コンシメ,じゅろ,バナナ	492kcal 29.5g 16.3g
29(土)	昭和の日					
30(日)						

月平均栄養価 エネルギー 529kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.7g

*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。