令和 5年 4月 三光保育園・分園PINO　予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名 10時（未満児のみ）	献立名 12時	献立名 未満児のみ / 以上児のみ	献立名 15時おやつ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
1	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		ミニアスパラガスビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ	パン ビスケット	バナナ	566kcal 18.6g 523kcal 19.1g
3	月	ベビーせんべい 牛乳	サンドイッチ ミネストローネ バナナ	照り焼きチキン 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	卵 ウインナー 牛乳 鮭フレーク 鶏肉	食パン いちごジャム マヨネーズ パスタ 米 砂糖 ソフトせんべい じゃがいも	玉ねぎ パセリ 人参 なす バナナ ホールトマト	647kcal 24.3g 469kcal 20.7g
4	火	ビスケット 牛乳	三色ごはん 野菜のナムル 豆腐と青さの吸い物	里芋の土佐煮 牛乳	(手作り) ヨーグルトマフィン 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 かまぼこ あおさ 牛乳 だし昆布 煮干し かつお節	米 砂糖 油 ごま ごま油 里芋 ビスケット	人参 さやいんげん きゅうり もやし 小葱	543kcal 22.2g 440kcal 16.7g
5	水	ビスコ 牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ おかかあえ 若竹汁	かぼちゃの煮物 牛乳	せんべい 牛乳	さわら かつお節 白身魚 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布	米 砂糖 かたくり粉 油 ビスコ せんべい	しょうが キャベツ 人参 きゅうり もやし たけのこ 小葱 かぼちゃ	592kcal 26.0g 485kcal 19.7g
6	木	クラッカー 牛乳	チキンカレー かき玉汁	春キャベツとベーコンの煮浸し 牛乳	(手作り) 豆乳寒天	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳 豆腐 寒天 豆乳 青のり ベーコン 煮干し だし昆布	米 じゃが芋 砂糖 油 カレールウ クラッカー かたくり粉	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき茸 小葱 みかん缶 キャベツ かぼちゃ	612kcal 24.3g 460kcal 17.7g
7	金	野菜スティックビスケット 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ マコロニのケチャップ和え 味噌汁	ブロッコリー チーズ	カステラ ミルク	鶏肉 ハム 厚揚げ チーズ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌 スキムミルク	米 小麦粉 油 パスタ 砂糖 カステラ ビスケット ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース かぼちゃ 小葱 ブロッコリー	607kcal 24.5g 500kcal 19.9g
8	土	入園式							
10	月	ベビーせんべい 牛乳	親子丼 おひたし 豆腐と麩の澄まし汁	じゃが芋のカレー炒め 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	鶏肉 卵 薄揚げ 豆腐 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 油 麩 パン じゃが芋 ソフトせんべい カレー粉	人参 玉ねぎ 根深ねぎ ほうれん草 葉ねぎ 小葱 キャベツ	678kcal 28.8g 507kcal 21.3g
11	火	ビスケット 牛乳	パン（いちごジャム） 鮭のムニエル （未：白身魚のムニエル） ハムサラダ	鶏肉ときのこのスープ 牛乳	クラッカー ミルク	鮭 白身魚 ハム 牛乳 スキムミルク 鶏肉 煮干し だし昆布	食パン いちごジャム 小麦粉 マーガリン マヨネーズ クラッカー ビスケット	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし ごぼう 小葱	571kcal 29.1g 432kcal 22.0g
12	水	ビスコ 牛乳	肉うどん かき揚げ ブロッコリー バナナ	大豆の甘煮 ミルク	(手作り) ごま塩おにぎり 牛乳	牛肉 豚肉 卵 ウインナー スキムミルク 牛乳 大豆 だし昆布	うどん 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ 米 ごま ビスコ	玉ねぎ 小葱 人参 グリンピース ブロッコリー バナナ	806kcal 33.2g 612kcal 24.9g
13	木	クラッカー 牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	ゆで卵 チーズ	(手作り) マドレーヌ 牛乳	合挽肉 卵 木綿豆腐 厚揚げ おから 牛乳 ハム 煮干し チーズ 味噌 だし昆布	米 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキ粉 砂糖 マーガリン クラッカー ケチャップ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 小葱	674kcal 25.9g 565kcal 22.7g
14	金	野菜スティックビスケット 牛乳	筍ごはん 白身魚の煮付け 味噌汁	煮豆 牛乳	(手作り) さつま芋とごまのしっとりケーキ 牛乳	鶏肉 薄揚げ 白身魚 豆腐 わかめ 卵 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 ホットケーキ粉 マーガリン さつま芋 ごま 金時豆 ビスケット	たけのこ 人参 さやいんげん しょうが 大根 玉ねぎ 小葱	566kcal 25.6g 465kcal 19.39g
15	土	牛乳	フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		ミレービスケット 牛乳	ウインナー 牛乳 チーズ	パン ビスケット	バナナ	582kcal 19.3g 463kcal 17.3g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
17	月	ベビーせんべい 牛乳	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ	アスパラソテー 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鶏肉 シーチキン ウインナー 牛乳 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	米 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし きゅうり みかん缶 パセリ パイナップル缶 桃缶 アスパラガス		578kcal 18.9g 438kcal 15.1g
18	火	ビスケット 牛乳	ごはん(味付けのり) (未:きざみのり) コロッケ ブロッコリー 味噌汁	高野豆腐のふわふわ煮 チーズ	(手作り) コーンフレークキー 牛乳	味付のり のり 合挽肉 卵 厚揚げ 牛乳 高野豆腐 煮干し 味噌 だし昆布 チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ホットケーキ粉 マヨネーズ コーンフレーク マーガリン ビスケット 砂糖 油 ケチャップ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小葱		665kcal 22.8g 521kcal 21.8g
19	水	ビスコ 牛乳	パン(りんごジャム) ミンチボールのクリームシチュー フレンチサラダ	白身魚の磯辺焼き	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鶏挽肉 卵 スキムミルク ハム チーズ 牛乳 白身魚 青のり	食パン りんごジャム じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 砂糖 麩 ビスコ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁		557kcal 23.8g 495kcal 23.9g
20	木	クラッカー 牛乳	焼きそば 春野菜の煮物 バナナ	卵スープ ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	豚肉 卵 丸天 かまぼこ 青のり 厚揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク かつお節 だし昆布 わかめ 煮干し	麺 砂糖 米 クラッカー 焼きそばソース かたくり粉 油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ たけのこ ふき ごぼう バナナ 小葱		650kcal 28.6g 491kcal 22.6g
21	金	野菜スティックビスケット 牛乳	【4・5歳児:遠足】 ごはん 魚の照り焼き 春キャベツのごまあえ 豚汁	じゃがいもの煮物 牛乳	アセロラゼリー ビスコ	白身魚 ちくわ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 ごま さつま芋 ゼリー ビスコ じゃが芋 油 ビスケット	しょうが キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 小葱		561kcal 26.2g 487kcal 21.4g
22	土	牛乳	サラダロール 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		クラッカー 牛乳	ハム 牛乳 魚肉ソーセージ	パン マヨネーズ クラッカー	キャベツ 人参 きゅうり バナナ		581kcal 21.2g 453kcal 17.9g
24	月	ベビーせんべい 牛乳	カレーライス マカロニサラダ	オニオンスープ 牛乳	(手作り) オレンジケーキ 牛乳	牛肉 鶏挽肉 スキムミルク ハム 牛乳 卵 ベーコン	米 油 じゃが芋 マヨネーズ パスタ マーガリン 小麦粉 マーマレードジャム 砂糖 カレールウ ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ きゅうり キャベツ パセリ とうもろこし		684kcal 24.6g 519kcal 18.7g
25	火	ビスケット 牛乳	ホットドッグ さつま芋スティック コンソメスープ 黄桃	スクランブルエッグ チーズ	(手作り) ゆかりおにぎり 牛乳	ウインナー 鶏肉 チーズ 牛乳 卵	パン 食パン マヨネーズ さつま芋 砂糖 油 米 マーガリン ビスケット ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 桃缶 ゆかり		644kcal 21.2g 523kcal 17.9g
26	水	ビスコ 牛乳	ごはん 白身魚のフライ 春キャベツのソテー 味噌汁	ささみのマヨネーズ和え 牛乳	バナナ 牛乳	白身魚 卵 ベーコン 厚揚げ 牛乳 ささ身 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ビスコ ケチャップ	レモン汁 キャベツ とうもろこし ピーマン バナナ 小葱 きゅうり		629kcal 26.0g 518kcal 21.5g
27	木	クラッカー 牛乳	スパゲティミートソース ごま風味サラダ	わかめスープ スキムプリン	ミニクロワッサン 牛乳	合挽肉 ささ身 粉チーズ ゼラチン スキムミルク わかめ 牛乳 豆腐 煮干し だし昆布	パスタ 油 砂糖 ごまドレッシング クラッカー パン ケチャップ	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ きゅうり もやし 小葱		629kcal 33.7g 471kcal 22.9g
28	金	野菜スティックビスケット 牛乳	【誕生会】 わかめおにぎり 唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリー ウインナー 味噌汁 りんごゼリー		マルボーロ ミルク	わかめ 鶏肉 ハム ウインナー 豆腐 薄揚げ スキムミルク 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 油 パスタ マヨネーズ ゼリー マルボーロ ビスケット	人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小葱		667kcal 27.6g 555kcal 22.6g

☆4月の献立は、子どもたちが食事を楽しみ、給食に慣れるように献立を考慮していますので、献立の偏り等がありますが、
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。