

令和6年4月 三光保育園 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				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 もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	月	牛乳 ベビーせんべい	二色サンドイッチ ミネストローネ バナナ	照り焼きチキン 牛乳	(手作り) ごま塩おにぎり 牛乳	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ 米 砂糖 じゃが芋	いちごジャム パスタ ごま ソフトせんべい	なす トマト バナナ	玉ねぎ 人参 パセリ	654kcal 24.5g 474kcal 20.9g
2	火	牛乳 ビスケット	三色ごはん 野菜のナムル 若竹汁	じゃが芋の煮物 チーズ	カステラ 牛乳	鶏挽肉 わかめ チーズ 鶏肉 だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 ごま油 じゃが芋	砂糖 ごま カステラ ビスケット	人参 きゅうり たけのこ	さやいんげん もやし 小葱	576kcal 21.7g 503kcal 18.8g
3	水	牛乳 せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ 春キャベツの胡麻和え 味噌汁	冷奴 牛乳	ミレービスケット 牛乳	さわら 豆腐 薄揚げ 煮干し	ちくわ 牛乳 だし昆布 味噌	米 かたくり粉 ごま ビスケット	砂糖 油 じゃが芋 せんべい	しょうが 人参 玉ねぎ	小松菜 キャベツ 小葱	621kcal 24.2g 500kcal 19.9g
4	木	牛乳 クラッカー	チキンカレー かき玉汁 黄桃	春キャベツと ベーコンの煮浸し 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 煮干し	スキムミルク ヨーグルト 青のり だし昆布 豆腐	米 油 小麦粉 砂糖 カレーウ	じゃが芋 かたくり粉 マーガリン クラッカー	玉ねぎ 人参 小葱 キャベツ	かぼちゃ グリーンピース 桃缶 えのき茸	606kcal 25.2g 503kcal 20.3g
5	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	里芋の土佐煮 牛乳	マルボーロ ミルク	鶏肉 豆腐 スキムミルク 煮干し 味噌	ハム 牛乳 かつお節 だし昆布	米 油 砂糖 里芋 ケチャップ	小麦粉 パスタ マルボーロ ビスケット	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース	605kcal 25.9g 504kcal 21.2g
6	土	入園式										
8	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ	白身魚の磯辺焼き 牛乳	(手作り) みかんゼリー 牛乳	鶏肉 ウインナー 寒天 青のり	シーチキン 牛乳 白身魚	米 砂糖 じゃが芋 ソフトせんべい	油 マヨネーズ マーガリン ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん缶	632kcal 21.8g 544kcal 22.1g
9	火	牛乳 ビスケット	焼きそば 豆腐とはんぺんの吸い物 バナナ	炒り卵 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 鮭フレーク 卵 煮干し	丸天 青のり はんぺん スキムミルク 牛乳 だし昆布	麵 砂糖 マーガリン 焼きそばソース	油 米 ビスケット	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	595kcal 25.2g 480kcal 19.6g
10	水	牛乳 野菜スティック ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ	チンゲン菜のスープ 牛乳	(手作り) キャラット ケーキ 牛乳	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ 油	りんごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	キャベツ 人参 チンゲン菜	682kcal 27.8g 493kcal 20.0g
11	木	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 じゃが芋の煮物 豆腐と青さのすまし汁	煮豆 牛乳	おとうふ屋さんのビスケット ミルク	鶏挽肉 薄揚げ 鶏肉 あおさ スキムミルク 煮干し	卵のり 桜でんぶ 豆腐 牛乳 かまぼこ だし昆布	米 油 ビスケット クラッカー	砂糖 じゃが芋 金時豆	人参 さやいんげん	干し椎茸 小葱	650kcal 27.2g 527kcal 20.4g
12	金	牛乳 せんべい	ごはん コロッケ ブロッコリー 味噌汁	白菜の煮浸し チーズ	バナナ 牛乳	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 だし昆布	豆腐 チーズ 薄揚げ 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ ブロッコリー バナナ	人参 小葱 白菜	599kcal 21.1g 482kcal 17.0g
13	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 魚肉ソーセージ	牛乳	パン クラッカー	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	581kcal 21.2g 453kcal 17.9g

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 もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
15	月	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 きゅうりの中華和え 豆腐と麩の吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) コーンフ レーククッ キー 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 煮干し	米 油 ごま油 ホットケーキ粉 コーンフレーク	砂糖 ごま 麩 マーガリン ソフトせんべい	人参 葉ねぎ きゅうり かぼちゃ	玉ねぎ 根深ねぎ 小葱	604kcal 23.8g 463kcal 17.8g
16	火	牛乳 ビスケット	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋	大豆の甘 煮 ミルク	ドーナツ 牛乳	牛肉 卵 スキムミルク 大豆	豚肉 ウインナー 牛乳 だし昆布	うどん 油 じゃが芋 ビスケット	砂糖 小麦粉 ドーナツ	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース	633kcal 27.9g 511kcal 21.6g
17	水	牛乳 せんべい	筍ごはん 白身魚の煮つけ 付)人参・大根の煮物 豆腐とえのきの すまし汁	さつまいも のオレンジ煮 チーズ	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉 白身魚 わかめ 卵 煮干し	薄揚げ 豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布	米 マーガリン さつま芋	砂糖 ホットケーキ粉 せんべい	たけのこ さやいんげん 大根 小葱 オレンジジュース	人参 しょうが えのき茸 かぼちゃ	579kcal 25.2g 564kcal 20.0g
18	木	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) ミンチボールのクリームシチュー フレンチサラダ バナナ	ゆで卵	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	鶏挽肉 スキムミルク チーズ 牛乳	卵 ハム 昆布佃煮	食パン じゃが芋 マーガリン 砂糖 クラッカー	いちごジャム 小麦粉 油 米	玉ねぎ 人参 とうもろこし レモン汁	ブロッコリー キャベツ きゅうり バナナ	656kcal 25.4g 502kcal 22.0g
19	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【たけ・きく組:遠足】 ごはん 白身魚のバター醤油焼き 和風サラダ けんちん汁	動物チー ズ 牛乳	クラッカー ミルク	白身魚 ささ身 牛乳 煮干し 味噌	木綿豆腐 スキムミルク チーズ だし昆布	米 砂糖 クラッカー	マーガリン 里芋 ビスケット	レモン汁 人参 小葱	キャベツ きゅうり 大根	550kcal 27.4g 460kcal 23.2g
20	土	牛乳	コロッケパン 牛乳 チーズ バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 卵	牛乳 チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	626kcal 22.0g 494kcal 19.2g
22	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス マカロニサラダ	わかめ スープ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 豆腐 煮干し	鶏挽肉 ハム ヨーグルト わかめ だし昆布	米 油 マヨネーズ カレールウ	じゃが芋 パスタ ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース きゅうり みかん缶 パイナップル缶	かぼちゃ 桃缶 小葱	580kcal 21.0g 424kcal 16.2g
23	火	牛乳 ビスケット	ハンバーガー 新たまねぎのスープ	ポテトフライ 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン	卵 牛乳 かつお節	パン パン粉 米 ケチャップ じゃが芋	食パン マヨネーズ ビスケット 油	玉ねぎ パセリ	キャベツ 人参	605kcal 24.1g 458kcal 18.3g
24	水	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のフライ 春キャベツのソテー 味噌汁	粉ふき芋の カレー風味 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	白身魚 ベーコン 牛乳 だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 油 パン粉 ホットケーキ粉 マーガリン せんべい	小麦粉 ケチャップ 砂糖 じゃが芋 カレー粉	レモン汁 とうもろこし かぼちゃ パセリ	キャベツ ピーマン 小葱	668kcal 26.9g 523kcal 20.4g
25	木	牛乳 クラッカー	スパゲティソース ごま風味サラダ	豆乳スー プ スキムブリン	ミニクワッ サン 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 牛乳	ささ身 ゼラチン ウインナー 豆乳	パスタ 砂糖 ケチャップ クラッカー	油 ごまドレッシング パン	人参 ピーマン もやし	玉ねぎ パセリ きゅうり	549kcal 29.4g 463kcal 21.7g
26	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【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		バームクー ヘン ミルク	わかめ ハム 豆腐 スキムミルク 煮干し 味噌	鶏肉 ウインナー 薄揚げ 牛乳 だし昆布	米 油 マヨネーズ バームクーヘン	小麦粉 パスタ ゼリー ビスケット	人参 きゅうり 玉ねぎ	キャベツ ブロッコリー 小葱	692kcal 28.7g 557kcal 23.0g
27	土	牛乳	卵サンドイッチ 牛乳 チーズ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	卵 チーズ	牛乳	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ		626kcal 22.9g 494kcal 19.8g
29	月	昭和の日										
30	火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ	レバーの 甘煮 牛乳	動物ビス ケット ミルク	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム レバー スキムミルク	米 かたくり粉 はるさめ ソフトせんべい	砂糖 油 ビスケット 甜麩醬	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし バナナ	667kcal 25.7g 499kcal 22.3g

☆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。