

令和 7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・以上児共通)	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	火	牛乳 ビスケット	三色ごはん 野菜のナムル 麩のお吸い物	ブロッコリー のじゃこ炒め 牛乳	せんべい ミルク	鶏挽肉 わかめ 牛乳 しらす干し だし昆布	卵 豆腐 スキムミルク 煮干し	米 油 ごま油 ビスケット	砂糖 ごま せんべい 麩	人参 きゅうり ブロッコリー	さやいんげん もやし 小葱	558kcal 24.3g 443kcal 19.6g
2	水	牛乳 ベビーせんべい	二色サンドイッチ ミネストローネ 黄桃	照り焼きチキン 牛乳	(手作り) 胡麻塩おにぎり 牛乳	卵 牛乳	ウインナー 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃが芋 ごま ソフトせんべい	いちごジャム パスタ 米 砂糖	玉ねぎ 人参 桃缶	なす トマト パセリ	632kcal 24.1g 510kcal 22.2g
3	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鰯の竜田揚げ 春キャベツのごま和え 味噌汁	冷奴 チーズ	マルボーロ 牛乳	鰯 薄揚げ 牛乳 煮干し だし昆布	ちくわ チーズ 豆腐 味噌	米 かたくり粉 ごま マルボーロ	砂糖 油 じゃが芋 ビスケット	しょうが 人参 玉ねぎ	キャベツ 小松菜 小葱	564kcal 23.2g 484kcal 19.5g
4	金	牛乳 ビスケット	チキンカレー かき玉汁	春キャベツと ベーコンの煮びたし 牛乳	(手作り) みかんゼリー 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 煮干し	スキムミルク 豆腐 寒天 青のり だし昆布	米 油 砂糖 カレーウ	じゃが芋 かたくり粉 ビスケット	玉ねぎ 人参 えのき茸 みかん缶	かぼちや グリーンピース 小葱 キャベツ	578kcal 23.9g 473kcal 18.5g
5	土	入園式										
7	月	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 牛乳 レバー	合挽肉 ハム スキムミルク	米 かたくり粉 はるさめ 甜麺醬	砂糖 油 ビスケット ソフトせんべい	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	しょうが きゅうり バナナ	655kcal 25.1g 501kcal 23.7g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁	ジャーマン ポテト 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 ベーコン 煮干し	青のり 厚揚げ 卵 だし昆布 味噌	米 かたくり粉 小麦粉 マーメイドシヤム ビスケット	砂糖 油 マーガリン じゃが芋	しょうが きゅうり 人参 小葱	キャベツ もやし 玉ねぎ パセリ	621kcal 25.7g 523kcal 20.2g
9	水	牛乳 ベビーせんべい	ちらし寿司 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐と青さの清まし汁	煮豆 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	卵 桜でんぶ 豆腐 あおさ ヨーグルト だし昆布	のり 鶏肉 かまぼこ 牛乳 煮干し	米 油 小麦粉 金時豆	砂糖 じゃが芋 マーガリン ソフトせんべい	さやいんげん 小葱		643kcal 26.1g 525kcal 19.8g
10	木	牛乳 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 ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	鮭 ハム かつお節 鶏肉	白身魚 スキムミルク 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ 米	りんごジャム マーガリン 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	590kcal 29.6g 432kcal 20.0g
11	金	牛乳 ビスケット	ごはん コロッケ ブロッコリー 味噌汁	白菜の煮びたし チーズ	バームクーヘン 牛乳	合挽肉 卵 わかめ 薄揚げ 煮干し	豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ バームクーヘン ケチャップ	玉ねぎ ブロッコリー 白菜	人参 小葱	581kcal 21.4g 475kcal 17.2g
12	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	612kcal 21.6g 515kcal 18.9g

☆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。

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・以上児共通)	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		
14	月	牛乳 ビスケット	親子丼 きゅうりの中華和え 豆腐とはんぺんの 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) コンフレク クッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 煮干し	卵 はんぺん 牛乳 だし昆布	米 油 ごま油 マーガリン ビスケット	砂糖 ごま ホットケーキ粉 コンフレク	人参 根深ねぎ 小葱 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ	584kcal 24.0g 464kcal 17.8g
15	火	牛乳 ビスケット	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	高野豆腐の ふわふわ煮 ミルク	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	かまぼこ 豚肉 卵 スキムミルク 高野豆腐	牛肉 ちくわ 青のり 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキ粉	砂糖 油 マーガリン ビスケット	玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	小葱 バナナ	640kcal 26.6g 505kcal 20.6g
16	水	牛乳 ベビーせんべい	筍ごはん 白身魚の煮つけ 付)大根・人参の煮物 豆腐とえのきの すまし汁	さつま芋のオ レンジ煮 チーズ	おとうふ屋 さんのビス ケット ミルク	鶏肉 白身魚 わかめ スキムミルク 煮干し	薄揚げ 豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布	米 さつま芋 ソフトせんべい	砂糖 ビスケット	たけのこ しょうが 大根 小葱	人参 さやいんげん えのき茸 オレンジジュース	550kcal 26.5g 477kcal 20.4g
17	木	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	ゆで卵	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	鶏肉 シーチキン 牛乳	スキムミルク 卵	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ ビスケット	いちごジャム 油 小麦粉 米	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	グリーンピース きゅうり ゆかり	652kcal 26.8g 519kcal 22.9g
18	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 磯香あえ 味噌汁	どうぶつ チーズ 牛乳	ミニメロンパ ン 牛乳	白身魚 薄揚げ チーズ 煮干し	青のり 牛乳 味噌 だし昆布	米 砂糖 ビスケット	マーガリン パン	レモン汁 もやし 人参 玉ねぎ	白菜 小松菜 えのき茸 小葱	634kcal 28.7g 489kcal 21.1g
19	土	牛乳	クロックパン チーズ 牛乳 バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	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	644kcal 22.3g 521kcal 19.6g
21	月	牛乳 ビスケット	カレーライス マカロニサラダ	わかめスー プ 牛乳 スティックゼリー	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 豆腐 だし昆布	鶏挽肉 ハム ヨーグルト わかめ 煮干し	米 油 マヨネーズ ビスケット	じゃが芋 パスタ ゼリー カレールウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり パイナップル缶 小葱	人参 かぼちゃ みかん缶 桃缶	637kcal 21.8g 476kcal 16.7g
22	火	牛乳 ベビーせんべい	ハンバーガー 新玉ねぎのスープ	フライドポテ ト 牛乳	ミレービス ケット ミルク	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン	卵 牛乳 スキムミルク	パン 油 パン粉 ソフトせんべい ビスケット	食パン マヨネーズ じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ 人参	キャベツ パセリ	606kcal 25.1g 447kcal 17.5g
23	水	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 春キャベツのソテー 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 煮干し だし昆布	卵 厚揚げ 牛乳 味噌	米 パン粉 砂糖 マーガリン ビスケット	小麦粉 油 麩 里芋 ケチャップ	レモン汁 とうもろこし かぼちゃ	キャベツ ピーマン 小葱	596kcal 25.3g 490kcal 20.2g
24	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ささ身ときゅうりの ごま味サラダ	豆乳スー プ スキムブ リン	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク 昆布佃煮 ウインナー	ささ身 ゼラチン 牛乳 豆乳	パスタ 砂糖 ビスケット ごまドレッシング	油 米 ケチャップ	人参 ピーマン きゅうり	玉ねぎ パセリ もやし	558kcal 28.7g 481kcal 20.9g
25	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり 唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー ウインナー りんごゼリー 味噌汁		カステラ 牛乳	わかめ ハム 薄揚げ 煮干し だし昆布	鶏肉 豆腐 牛乳 味噌 ウインナー	米 油 マヨネーズ カステラ	小麦粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	人参 ブロッコリー 小葱	654kcal 23.2g 543kcal 19.5g
26	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン	クラッカー	バナナ		582kcal 22.4g 469kcal 19.0g
28	月	牛乳 ビスケット	【たけ・きく組:遠足】 焼きそば 豆腐と麩の吸い物 バナナ	炒り卵 牛乳	(手作り) パウンドケ ーキ 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 卵 煮干し	丸天 豆腐 ヨーグルト だし昆布 わかめ	麺 麩 砂糖 ブルーベリージャム 焼きそばソース	油 小麦粉 マーガリン ビスケット	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	644kcal 22.6g 519kcal 19.7g
29	火	昭和の日										
30	水	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス フレンチサラダ 野菜スープ	小松菜と ベーコンのソ テー 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	ハム ウインナー ベーコン	米 砂糖 パン ケチャップ	油 じゃが芋 ソフトせんべい	人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり パセリ	598kcal 20.3g 487kcal 16.1g