

令和 8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	水	牛乳 ビスケット	肉井 野菜のナムル 若竹汁	ブロッコ リー 牛乳	せんべい ミルク	豚肉 豆腐 スキムミルク だし昆布	わかめ 牛乳 煮干し	米 砂糖 ごま油 ビスケット	油 ごま せんべい	玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 たけのこ ブロッコリー	しょうが もやし きゅうり 小葱	612kcal 23.5g 463kcal 18.1g
2	木	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 ミルク	(手作り) マドレーヌ 牛乳	卵 スキムミルク 鶏肉	ウインナー 牛乳	食パン マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキ粉 ソフトせんべい	いちごジャム パスタ 砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト パセリ	桃缶	636kcal 25.6g 498kcal 20.7g
3	金	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 春キャベツのごまあえ 味噌汁	冷奴 チーズ	マルポーロ 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	ちくわ チーズ 豆腐 煮干し	米 ごま マルポーロ	砂糖 じゃが芋 ビスケット	しょうが キャベツ 玉ねぎ	人参 小松菜 小葱	563kcal 25.4g 505kcal 22.9g
4	土	入園式										
6	月	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 カレー粉	じゃが芋 かたくり粉 ビスケット	玉ねぎ 人参 小葱 キャベツ	かぼちゃ グリーンピース みかん缶	601kcal 25.5g 496kcal 19.8g
7	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	おとろふ屋 さんのビス ケット ミルク	木綿豆腐 牛乳 鶏レバー	合挽肉 ハム 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 甜麺醬	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし バナナ	636kcal 27.7g 487kcal 23.7g
8	水	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) クリームシチュ ーナサラダ	ゆで卵	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	鶏肉 シーチキン 卵	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	りんごジャム 油 米 小麦粉 ビスケット	人参 グリーンピース きゅうり ゆかり	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	647kcal 25.0g 507kcal 22.2g
9	木	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 じゃが芋と鶏肉の 煮物 豆腐と青きの 清まし汁	煮豆 牛乳	パームク ー ン 牛乳	卵 桜でんぶ 豆腐 あおさ だし昆布	のり 鶏肉 かまぼこ 牛乳 煮干し	米 油 パームク ー ン ビスケット	砂糖 じゃが芋 金時豆	さやいんげん	小葱	637kcal 26.1g 510kcal 19.2g
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん クロック ェ ブロッコリー 味噌汁	アスパラ ン テ ー チーズ	クラッカー 牛乳	合挽肉 卵 わかめ 牛乳 煮干し	豆腐 チーズ ウインナー だし昆布 味噌	米 小麦粉 油 クラッカー ケチャップ	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ ブロッコリー アスパラガス	人参 小葱	609kcal 22.5g 498kcal 18.0g
11	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	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	616kcal 21.7g 516kcal 18.9g
13	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) ヨーグルト マフィン 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 煮干し	卵 はんぺん 牛乳 だし昆布	米 油 ごま油 マーガリン	砂糖 ごま 小麦粉 ビスケット	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ	623kcal 25.0g 501kcal 18.7g
14	火	牛乳 ベビーせ んべい	筍ごはん 白身魚の煮つけ 付)大根と人参の煮物 豆腐とえのきの すまし汁	さつま芋の オレンジ煮 チーズ	動物ビス ケット ミルク	鶏肉 白身魚 牛乳 チーズ わかめ	薄揚げ スキムミルク だし昆布 煮干し	米 ビスケット ソフトせんべい	砂糖 さつま芋	たけのこ しょうが 小葱 さやいんげん	人参 大根 えのき茸 オレンジジュース	580kcal 24.9g 501kcal 20.7g
15	水	牛乳 ビスケット	きつねうどん 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	薄揚げ ちくわ 青のり 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 高野豆腐	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	小葱 バナナ	ブロッコリー かぼちゃ	628kcal 25.3g 505kcal 20.6g
16	木	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 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン	卵 牛乳	パン パン粉 ビスケット 油 ケチャップ	食パン マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい 砂糖	玉ねぎ 人参	キャベツ パセリ	627kcal 24.4g 492kcal 18.7g
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁	動物チー ズ 牛乳	ミニメロン パン 牛乳	白身魚 薄揚げ 厚揚げ チーズ 煮干し	青のり 牛乳 だし昆布 味噌	米 かたくり粉 ビスケット	砂糖 油 パン	しょうが 人参 もやし 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 小葱	642kcal 26.5g 513kcal 23.2g
18	土	牛乳	クロックパン 牛乳 バナナ チーズ		アスパラガ スビスケット 牛乳	卵 牛乳	合挽肉 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	648kcal 22.3g 491kcal 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		
20	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 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 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 みかん缶	人参 かぼちゃ 桃缶 小葱	614kcal 22.5g 477kcal 17.4g
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のムニエル 磯香和え 味噌汁	ジャーマン ンポテト 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	白身魚 厚揚げ 卵 味噌 だし昆布	青のり 牛乳 ペーコン 煮干し わかめ	米 小麦粉 マーメイドシヤム 油	マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 白菜 小松菜 小葱	人参 もやし パセリ かぼちゃ	619kcal 26.3g 496kcal 20.2g
22	水	牛乳 ベビーせんべい	スパゲティミートソース ごま味サラダ	豆乳スー プ ミルク	ドーナツ 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク ウインナー	シーチキン 牛乳 豆乳	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 ごまドレッシング ドーナツ ソフトせんべい	人参 ピーマン キャベツ もやし	玉ねぎ パセリ きゅうり	621kcal 28.0g 510kcal 21.5g
23	木	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 ミルク	白身魚 ペーコン チーズ 牛乳 味噌	卵 厚揚げ スキムミルク だし昆布 煮干し	米 パン粉 砂糖 マーガリン ビスケット じゃが芋	小麦粉 油 麩 里芋 ケチャップ	レモン汁 キャベツ もやし	ピーマン 人参 小葱	600kcal 27.4g 491kcal 21.3g
24	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ウインナー ブロッコリー 味噌汁 りんごゼリー		カステラ 牛乳	わかめ ハム 豆腐 牛乳 味噌	鶏肉 ウインナー 薄揚げ だし昆布 煮干し	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	706kcal 26.0g 580kcal 21.5g
25	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		535kcal 19.6g 436kcal 17.0g
27	月	牛乳 ビスケット	【たけ・きく遠足】 焼きそば 豆腐と麩の吸い物 バナナ	炒り卵 ミルク	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	豚肉 青のり わかめ ヨーグルト 牛乳 煮干し	丸天 豆腐 スキムミルク 卵 だし昆布	麺 油 麩 小麦粉 ブルーベリーシヤム 焼きそばソース	油 砂糖 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	641kcal 24.1g 501kcal 18.6g
28	火	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) 白身魚のチーズ風味 ソテー ハムサラダ	チンゲン 菜のスープ 牛乳	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	白身魚 ハム 昆布佃煮	粉チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	いちごジャム マーガリン 米	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	619kcal 26.9g 476kcal 22.4g
29	水	昭和の日										
30	木	牛乳 ビスケット	チキンライス フレンチサラダ 白菜とペーコンのスー プ	ブロッコリー のじゃこ炒 め 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	ハム ペーコン しらす干し	米 砂糖 ごま油 ケチャップ	油 パン ビスケット	人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ブロッコリー	613kcal 20.9g 478kcal 16.6g

☆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。