

## 令和 2 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<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児         |
|----|----|--------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
|    |    | 10時<br>(未満児のみ)     | 12時                                                       | 未満児のみ<br>以上児のみ                   | 15時<br>おやつ                    | おもに体をつくる<br>もとなる食品                      |                                          | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                            |                                                       | おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                   |                               |                                      |
| 1  | 水  | 牛乳<br>ビスコ          | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>マカロニのケチャップ <sup>※</sup> 和え<br>味噌汁         | ブロッコリー<br>牛乳                     | (手作り)<br>フルーツゼリー              | 鶏肉<br>豆腐<br>煮干し<br>味噌                   | ハム<br>牛乳<br>だし昆布                         | 米<br>油<br>砂糖<br>ビスコ                            | 小麦粉<br>パスタ<br>ゼリー<br>ケチャップ <sup>※</sup>               | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>キウイ<br>パイナップル缶<br>パセリ  | 人参<br>小葱<br>桃缶<br>ブロッコリー      | 581kcal<br>20.8g<br>440kcal<br>16.1g |
| 2  | 木  | 牛乳<br>クラッカー        | 三色ごはん<br>おひたし<br>すまし汁                                     | 粉ふき芋<br>チーズ                      | 動物ビスケット<br>牛乳                 | 鶏挽肉<br>薄揚げ<br>わかめ<br>チーズ<br>だし昆布        | 卵<br>豆腐<br>かまぼこ<br>牛乳<br>煮干し             | 米<br>油<br>じゃが芋                                 | 砂糖<br>ビスケット<br>クラッカー                                  | 人参<br>ほうれん草<br>小葱                       | さやいんげん<br>キャベツ<br>パセリ         | 564kcal<br>21.1g<br>473kcal<br>16.7g |
| 3  | 金  | 牛乳<br>野菜スティックビスケット | きつねうどん<br>芋天<br>きゅうりの胡麻和え<br>バナナ                          | 煮卵<br>ミルク                        | (手作り)<br>昆布おにぎり<br>牛乳         | 鶏肉<br>スキムミルク<br>牛乳<br>だし昆布              | 薄揚げ<br>卵<br>昆布佃煮                         | うどん<br>さつま芋<br>油<br>米                          | 砂糖<br>小麦粉<br>ごま<br>ビスケット                              | 小葱<br>バナナ                               | きゅうり                          | 609kcal<br>20.8g<br>494kcal<br>16.7g |
| 4  | 土  | 保:入園式              |                                                           |                                  |                               |                                         |                                          |                                                |                                                       |                                         |                               |                                      |
| 6  | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい      | チキンカレー<br>春キャベツとベーコンの煮びたし                                 | かき玉汁<br>牛乳                       | (手作り)<br>マドレーヌ<br>牛乳          | 鶏肉<br>ベーコン<br>牛乳<br>豆腐<br>だし昆布          | スキムミルク<br>青のり<br>卵<br>煮干し                | 米<br>砂糖<br>マーガリン<br>カレールウ                      | じゃが芋<br>油<br>ホットケーキ粉<br>ソフトせんべい                       | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>かぼちゃ                  | 人参<br>キャベツ                    | 674kcal<br>23.5g<br>557kcal<br>22.5g |
| 7  | 火  | 牛乳<br>ビスケット        | パン(いちごジャム)<br>鮭のムニエル<br>(未:白身魚のムニエル)<br>ポテトサラダ<br>フルーツポンチ | きのこスープ<br>牛乳                     | (手作り)<br>コンフレーク<br>クッキー<br>牛乳 | 鮭<br>ハム<br>卵                            | 白身魚<br>牛乳<br>鶏肉                          | 食パン<br>小麦粉<br>じゃが芋<br>ホットケーキ粉<br>ビスケット         | いちごジャム<br>マーガリン<br>砂糖<br>コンフレーク<br>マヨネーズ <sup>※</sup> | きゅうり<br>桃缶<br>しめじ<br>レモン汁               | 人参<br>みかん缶<br>パイナップル缶<br>えのき茸 | 656kcal<br>26.6g<br>467kcal<br>19.0g |
| 8  | 水  | 牛乳<br>ビスコ          | ちらし寿司<br>切干大根の炒め煮<br>若竹汁                                  | じゃが芋の煮物<br>チーズ                   | ミニクワッサン<br>ミルク                | 鶏挽肉<br>のり<br>薄揚げ<br>豆腐<br>スキムミルク<br>煮干し | 卵 牛乳<br>桜でんぶ<br>わかめ<br>チーズ<br>鶏肉<br>だし昆布 | 米<br>砂糖<br>パン                                  | 油<br>じゃが芋<br>ビスコ                                      | たけのこ<br>干し椎茸<br>さやいんげん                  | 人参<br>切干大根<br>小葱              | 567kcal<br>23.7g<br>493kcal<br>20.1g |
| 9  | 木  | 牛乳<br>クラッカー        | スパゲティミートソース<br>ハムサラダ                                      | コンソメスープ<br>スキムプリン                | (手作り)<br>胡麻塩おにぎり<br>牛乳        | 合挽肉<br>チーズ<br>スキムミルク<br>牛乳              | ハム<br>ゼラチン<br>鶏肉                         | パスタ<br>砂糖<br>ごま<br>クラッカー<br>マヨネーズ <sup>※</sup> | 油<br>米<br>じゃが芋<br>ケチャップ <sup>※</sup>                  | 人参<br>ピーマン<br>きゅうり                      | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>パセリ            | 563kcal<br>24.4g<br>508kcal<br>20.5g |
| 10 | 金  | 牛乳<br>野菜スティックビスケット | ごはん(味付けのり)<br>肉じゃが<br>味噌汁<br>黄桃                           | 卵の袋煮<br>牛乳                       | (手作り)<br>チーズ蒸しパン<br>牛乳        | 味付けのり<br>豚肉<br>薄揚げ<br>チーズ<br>だし昆布       | のり 牛肉<br>豆腐<br>牛乳<br>卵 味噌<br>煮干し         | 米<br>砂糖<br>糸こんにゃく<br>ビスケット                     | じゃが芋<br>油<br>小麦粉                                      | 人参<br>さやいんげん<br>黄桃                      | 玉ねぎ<br>小葱                     | 682kcal<br>24.6g<br>574kcal<br>21.3g |
| 11 | 土  | 牛乳                 | ハムテーブル<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ                                |                                  | せんべい<br>牛乳                    | ベーコン<br>チーズ                             | 牛乳                                       | パン<br>マヨネーズ <sup>※</sup>                       | せんべい                                                  | バナナ                                     |                               | 587kcal<br>20.4g<br>493kcal<br>18.6g |
| 13 | 月  | 牛乳<br>ベビーせんべい      | ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>おかかあえ<br>新じゃがと新玉ねぎの味噌汁                 | 冷やっこ<br>牛乳                       | ぶどうゼリー<br>ビスコ                 | さわら<br>かつお節<br>豆腐<br>味噌<br>だし昆布         | ちくわ<br>牛乳<br>味噌<br>煮干し                   | 米<br>砂糖<br>油<br>ビスコ                            | かたくり粉<br>じゃが芋<br>ソフトせんべい<br>ゼリー                       | しょうが<br>ほうれん草<br>玉ねぎ                    | キャベツ<br>人参<br>小葱              | 550kcal<br>21.4g<br>433kcal<br>17.5g |
| 14 | 火  | 牛乳<br>ビスケット        | ごはん<br>ハンバーグ<br>春キャベツとコーンのソテー<br>味噌汁                      | ポテトフライ<br>牛乳                     | (手作り)<br>ココアマフィン<br>牛乳        | 合挽肉<br>木綿豆腐<br>ベーコン<br>牛乳<br>だし昆布       | 卵<br>味噌<br>厚揚げ<br>煮干し                    | 米<br>油<br>砂糖<br>ココア<br>ケチャップ <sup>※</sup>      | パン粉<br>マーガリン<br>小麦粉<br>ビスケット<br>じゃが芋                  | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>大根                     | キャベツ<br>ピーマン<br>小葱            | 684kcal<br>26.8g<br>562kcal<br>19.8g |
| 15 | 水  | 牛乳<br>ビスコ          | 筍ごはん<br>白身魚の煮付け<br>春キャベツのごまあえ<br>豆腐とえのきのすまし汁              | さつま芋のオレンジ煮<br>チーズ                | 黒糖マルボーロ<br>ミルク                | 鶏肉<br>かれい<br>わかめ<br>スキムミルク<br>煮干し       | 薄揚げ<br>豆腐<br>チーズ<br>牛乳<br>だし昆布           | 米<br>マルボーロ<br>ビスコ                              | 砂糖<br>ごま<br>さつま芋                                      | たけのこ<br>しょうが<br>小松菜<br>えのき茸<br>オレンジジュース | 人参<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>小葱    | 518kcal<br>26.7g<br>467kcal<br>20.6g |
| 16 | 木  | 牛乳<br>クラッカー        | 二色サンドイッチ<br>ミネストローネ<br>バナナ                                | 動物チーズ<br>牛乳                      | (手作り)<br>きな粉ラスク<br>牛乳         | 卵<br>牛乳<br>チーズ                          | ウインナー<br>きな粉                             | 食パン<br>パスタ<br>油<br>マヨネーズ <sup>※</sup>          | いちごジャム<br>砂糖<br>クラッカー<br>じゃが芋                         | 玉ねぎ<br>人参<br>大根<br>パセリ                  | なす<br>ホルトマト<br>バナナ            | 677kcal<br>27.8g<br>497kcal<br>21.8g |
| 17 | 金  | 牛乳<br>野菜スティックビスケット | ちゃんぽん<br>春野菜の煮物                                           | ささみのマヨネーズ <sup>※</sup> 和え<br>ミルク | (手作り)<br>わかめおにぎり<br>牛乳        | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉<br>わかめ<br>ささ身          | 丸天<br>厚揚げ<br>スキムミルク<br>牛乳                | 麺<br>砂糖<br>ビスケット<br>白湯                         | 油<br>米<br>マヨネーズ <sup>※</sup>                          | もやし<br>玉ねぎ<br>根深ねぎ<br>ふき<br>きゅうり        | キャベツ<br>人参<br>たけのこ<br>ごぼう     | 619kcal<br>28.5g<br>519kcal<br>23.8g |
| 18 | 土  | 牛乳                 | 味噌煮込みうどん<br>里芋の煮物<br>バナナ                                  |                                  | ビスケット<br>牛乳                   | 豚肉<br>だし昆布                              | 牛乳<br>味噌                                 | うどん<br>砂糖                                      | 里芋<br>ビスケット                                           | ごぼう<br>人参                               | 大根<br>バナナ                     | 578kcal<br>12.6g<br>438kcal<br>11.0g |

| 日  | 曜日 | 献立名                        |                                         |                      |                               | 献立材料名                                |                                   |                                    |                                          |                                          |                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児         |
|----|----|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|    |    | 10時<br>(未満児のみ)             | 12時                                     | 未満児のみ<br>以上児のみ       | 15時<br>おやつ                    | おもに体をつくる<br>もとなる食品                   |                                   | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                |                                          | おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                    |                                    |                                      |
| 20 | 月  | 牛乳<br>ベビーせん<br>べい          | ごはん<br>魚のバター醤油焼き<br>和風サラダ<br>味噌汁        | かぼちゃの<br>煮物<br>牛乳    | ミレービス<br>ケット<br>牛乳            | 白身魚<br>厚揚げ<br>牛乳<br>だし昆布             | ささ身<br>わかめ<br>煮干し<br>味噌           | 米<br>砂糖<br>ビスケット                   | マーガリン<br>じゃが芋<br>ソフトせんべい                 | キャベツ<br>きゅうり<br>かぼちゃ                     | 人参<br>小葱                           | 598kcal<br>25.4g<br>477kcal<br>19.5g |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | チキンライス<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ              | 炒り卵<br>牛乳            | (手作り)<br>フルーツヨー<br>グルト        | 鶏肉<br>ウインナー<br>ヨーグルト                 | シーチキン<br>牛乳<br>卵                  | 米<br>砂糖<br>マーガリン<br>ケチャップ          | 油<br>じゃが芋<br>ビスケット<br>マヨネーズ              | 人参<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>みかん缶<br>パイナップル缶 | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>桃缶<br>パセリ | 634kcal<br>20.5g<br>533kcal<br>17.4g |
| 22 | 水  | 牛乳<br>ビスコ                  | パン(りんごジャム)<br>シチボールのクリームシチュー<br>フレンチサラダ | 鶏肉のマーマ<br>レード煮       | (手作り)<br>黒ごまきなこ<br>クッキー<br>牛乳 | 鶏挽肉<br>卵<br>チーズ<br>牛乳                | スキムミルク<br>ハム<br>きな粉<br>鶏肉         | 食パン<br>油<br>ごま<br>砂糖<br>マーマレードジャム  | りんごジャム<br>じゃが芋<br>シチュールウ<br>マーガリン<br>ビスコ | 人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし              | ブロッコリー<br>キャベツ<br>レモン汁             | 650kcal<br>28.5g<br>542kcal<br>26.0g |
| 23 | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | 【幼:春の遠足】<br>親子丼<br>しらす和え<br>すまし汁        | 大豆の甘煮                | せんべい<br>ミルク                   | 鶏肉<br>しらす干し<br>豆腐<br>大豆<br>牛乳        | 卵<br>わかめ<br>スキムミルク<br>だし昆布<br>煮干し | 米<br>油<br>麩                        | 砂糖<br>せんべい<br>クラッカー                      | 人参<br>根深ねぎ<br>もやし<br>小葱                  | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>小松菜                 | 559kcal<br>24.2g<br>514kcal<br>23.4g |
| 24 | 金  | 牛乳<br>野菜ス<br>ティックビス<br>ケット | 【誕生会】<br>カレーライス<br>卵スープ<br>オレンジゼリー      | ウインナー<br>ソテー<br>牛乳   | バームクー<br>ヘン<br>牛乳             | 牛肉<br>スキムミルク<br>わかめ<br>ウインナー<br>だし昆布 | 鶏挽肉<br>卵<br>牛乳<br>煮干し             | 米<br>油<br>ゼリー<br>ビスケット             | じゃが芋<br>バームクーヘン<br>カレールウ                 | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>かぼちゃ                   | 人参<br>小葱                           | 617kcal<br>24.9g<br>552kcal<br>21.6g |
| 25 | 土  | 牛乳                         | フランクロール<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ             |                      | ぼんち揚げ<br>牛乳                   | ウインナー<br>チーズ                         | 牛乳                                | パン<br>油                            | せんべい                                     | バナナ                                      |                                    | 604kcal<br>19.9g<br>500kcal<br>17.9g |
| 27 | 月  | 牛乳<br>ベビーせん<br>べい          | ごはん<br>白身魚のフライ<br>野菜とベーコンのソテー<br>味噌汁    | 豆腐のきの<br>こあんかけ<br>牛乳 | (手作り)<br>抹茶のカッ<br>プケーキ<br>牛乳  | 白身魚<br>ベーコン<br>牛乳<br>味噌<br>煮干し       | 卵<br>厚揚げ<br>豆腐<br>だし昆布            | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>ソフトせんべい<br>ケチャップ | 小麦粉<br>油<br>マーガリン<br>かたくり粉               | レモン汁<br>人参<br>玉ねぎ<br>小葱<br>抹茶            | キャベツ<br>ピーマン<br>かぼちゃ<br>えのき茸       | 664kcal<br>25.5g<br>519kcal<br>20.8g |
| 28 | 火  | 牛乳<br>ビスケット                | 肉うどん<br>かき揚げ<br>ブロッコリー<br>バナナ           | 厚揚げの煮<br>物<br>ミルク    | クラッカー<br>牛乳                   | 牛肉<br>かまぼこ<br>卵<br>牛乳<br>だし昆布        | 豚肉<br>ウインナー<br>スキムミルク<br>厚揚げ      | うどん<br>油<br>マヨネーズ<br>クラッカー         | 砂糖<br>小麦粉<br>ビスケット                       | 玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー                      | 小葱<br>グリーンピース<br>バナナ               | 659kcal<br>27.4g<br>536kcal<br>21.6g |
| 29 | 水  | 昭和の日                       |                                         |                      |                               |                                      |                                   |                                    |                                          |                                          |                                    |                                      |
| 30 | 木  | 牛乳<br>クラッカー                | ホットドッグ<br>さつま芋スティック<br>オニオンスープ          | みかん缶<br>チーズ          | (手作り)<br>ゆかりおにぎ<br>り<br>牛乳    | ウインナー<br>チーズ                         | ベーコン<br>牛乳                        | パン<br>さつま芋<br>油<br>マヨネーズ<br>米      | 食パン<br>砂糖<br>クラッカー<br>ケチャップ              | キャベツ<br>みかん缶<br>ゆかり                      | 玉ねぎ<br>パセリ                         | 664kcal<br>19.9g<br>487kcal<br>14.5g |