令和 4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	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	三色ごはん おひたし 豆腐と青さの吸い物	大豆の甘煮 チーズ	ミニメロンパン 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ かまぼこ チーズ 煮干し	卵 豆腐 あおさ 牛乳 大豆 だし昆布	米 砂糖 油 パン ビスケット	砂糖 パン	人参 ほうれん草 小葱	さやいんげん キャベツ	591kcal 23.1g 501kcal 20.6g
2	土	入園式										
4	月	牛乳 ベビーせんべい	サンドイッチ ミネストローネ バナナ	豚肉のカレー風味炒め 牛乳	(手作り) わかめおにぎり 牛乳	卵 牛乳 豚肉	ウインナー わかめ	食パン マヨネーズ 米 油 ソフトせんべい カレー粉	いちごジャム パスタ	なす 人参 パセリ	玉ねぎ トマト バナナ	629kcal 22.5g 507kcal 21.4g
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 味噌汁	ジャーマンポテト 牛乳	(手作り) カルビスゼリー	鮭 ハム 牛乳 ベーコン 煮干し だし昆布	白身魚 厚揚げ ゼラチン 煮干し 味噌	米 マーガリン じゃが芋 ビスケット	小麦粉 マヨネーズ 油 カルピス	レモン汁 きゅうり とうもろこし 小葱	キャベツ 人参 かぼちゃ みかん缶	583kcal 24.1g 474kcal 17.3g
6	水	牛乳 ビスコ	チキンカレー かき玉汁 パイナップル	春キャベツとベーコンの煮びたし 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 青のり だし昆布	スキムミルク 豆腐 ベーコン 煮干し	米 油 砂糖 ビスコ	じゃが芋 ホットケーキ粉 マーガリン カレーウ	玉ねぎ 人参 えのき茸 パイナップル缶	かぼちゃ グリーンピース 小葱 キャベツ	651kcal 24.1g 519kcal 18.3g
7	木	牛乳 クラッカー	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	バームクーヘン 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 バームクーヘン クラッカー	玉ねぎ とうもろこし 小葱	人参 グリーンピース	639kcal 26.4g 528kcal 21.8g
8	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	かしわうどん 白身魚の天ぷら ブロッコリー	アスパラソテー ミルク	(手作り) きなこトースト 牛乳	鶏肉 白身魚 きな粉 ウインナー	卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 小麦粉 マヨネーズ マーガリン	砂糖 油 食パン ビスケット	小葱 アスパラガス	ブロッコリー	606kcal 31.5g 488kcal 22.4g
9	土	牛乳	麻婆丼 中華スープ バナナ		ミレービスケット 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 甜麵醬	砂糖 油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜	しょうが 人参 バナナ	655kcal 23.4g 491kcal 18.5g
11	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	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	591kcal 18.3g 510kcal 19.6g
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん(味付けのり) クロック ブロッコリー 味噌汁	豚肉と大根の照り煮 チーズ	バナナ 牛乳	のり 合挽肉 豆腐 チーズ 豚肉	卵 わかめ 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ビスケット 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 バナナ	人参 小葱 大根	616kcal 21.6g 515kcal 18.2g
13	水	牛乳 ビスコ	焼きそば 春野菜の煮物 黄桃	わかめスープ ミルク	(手作り) 梅しそおにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 厚揚げ スキムミルク 豆腐	丸天 青のり 鶏肉 牛乳 わかめ	麺 米 焼きそばソース	砂糖 ビスコ 油	玉ねぎ もやし たけのこ ごぼう 梅しそ	人参 キャベツ ふき 桃缶 小葱	636kcal 27.3g 486kcal 18.9g
14	木	牛乳 クラッカー	ごはん さわらの竜田揚げ 春キャベツのごまあえ 味噌汁	冷奴 牛乳	せんべい ミルク	鱈 薄揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	ちくわ 牛乳 豆腐 だし昆布	米 砂糖 油 じゃが芋	かたくり粉 ごま せんべい クラッカー	しょうが 人参 玉ねぎ	小松菜 キャベツ 小葱	622kcal 26.5g 484kcal 21.2g
15	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ちらし寿司 じゃが芋と鶏肉の煮物 若竹汁	煮豆 チーズ	(手作り) さつまいもとごまのしっとりケーキ 牛乳	鶏挽肉 チーズ 桜でんぶ わかめ だし昆布	のり 卵 鶏肉 牛乳 煮干し 豆腐	米 油 マーガリン ごま ビスケット	砂糖 じゃが芋 ホットケーキ粉 さつま芋 金時豆	人参 たけのこ さやいんげん	干し椎茸 小葱	618kcal 23.2g 513kcal 17.4g
16	土	牛乳	フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		アスパラガス ビスケット 牛乳	ウインナー チーズ	牛乳	パン ケチャップ	ビスケット	バナナ		598kcal 19.6g 482kcal 17.6g

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		
18	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 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ	632kcal 23.4g 486kcal 17.5g
19	火	牛乳 ビスケット	肉うどん かき揚げ 粉ふき芋	胡瓜とささみ のマヨネーズ和 え ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	牛肉 ウインナー スキムミルク 牛乳 だし昆布	豚肉 卵 昆布佃煮 ささ身	うどん 油 じゃが芋 マヨネーズ	砂糖 小麦粉 米 ビスケット	玉ねぎ 人参 パセリ	小葱 グリーンピース きゅうり	639kcal 27.4g 522kcal 20.8g
20	水	牛乳 ビスコ	筍ごはん 白身魚の煮つけ 豆腐とえのきの すまし汁	さつま芋の オレンジ煮 チーズ	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鶏肉 かれい わかめ 卵 煮干し	薄揚げ 豆腐 チーズ 牛乳 だし昆布	米 ホットケーキ粉 ビスコ	砂糖 マーガリン さつま芋	たけのこ しょうが 大根 小葱 オレンジジュース	人参 さやいんげん えのき茸 かぼちゃ	594kcal 24.7g 513kcal 18.8g
21	木	牛乳 クラッカー	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 バナナ	照り焼きチ キン	りんごヨー グルト マルボーロ	鶏挽肉 チーズ 鶏肉 牛乳	卵 ハム ヨーグルト スキムミルク	食パン じゃが芋 砂糖 シチュールウ	りんごジャム 油 マルボーロ クラッカー	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ とうもろこし	ブロッコリー キャベツ レモン汁 りんご	607kcal 24.5g 526kcal 24.1g
22	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【幼:遠足】 ごはん 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	鮭 ささ身 牛乳 チーズ だし昆布	白身魚 木綿豆腐 スキムミルク 煮干し 味噌	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 玉ねぎ 小葱	キャベツ きゅうり ごぼう	584kcal 27.4g 488kcal 23.2g
23	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 牛乳 バナナ		せんべい 牛乳	鶏肉 厚揚げ だし昆布	薄揚げ 牛乳	うどん せんべい	砂糖	人参 キャベツ	干し椎茸 バナナ	573kcal 23.8g 454kcal 19.8g
25	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス スパゲッティサラダ	ウインナー ソー 牛乳	(手作り) フルーツポ ンチ	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム ウインナー	米 油 マヨネーズ ソフトせんべい	じゃが芋 パスタ 砂糖 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 桃缶	人参 かぼちゃ みかん缶 パイナップル缶	611kcal 20.6g 492kcal 17.3g
26	火	牛乳 ビスケット	ハンバーガー さつま芋スティック 新玉ねぎのスープ	ゆで卵	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	合挽肉 豆腐 ベーコン	卵 牛乳 かつお節	パン パン粉 さつま芋 油 ビスケット	食パン マヨネーズ 砂糖 米 ケチャップ	玉ねぎ 人参	キャベツ パセリ	657kcal 23.4g 484kcal 18.8g
27	水	牛乳 ビスコ	スパゲティミートソース コールスロー	チンゲン菜 のスープ スキムプリ ン	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト 牛乳	ハム ゼラチン 卵 鶏肉	パスタ 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 小麦粉 ビスコ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ パセリ とうもろこし チンゲン菜	566kcal 26.9g 507kcal 24.0g
28	木	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 ポテトサラダ ブロッコリー ウインナー 味噌汁 オレンジゼリー		ドーナツ 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 ドーナツ	小麦粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	人参 ブロッコリー 小葱	きゅうり 玉ねぎ	683kcal 26.4g 567kcal 21.7g
29	金	昭和の日										
30	土	牛乳	フィッシュバーガー 牛乳 チーズ グレープゼリー		クラッカー 牛乳	白身魚 牛乳	卵 チーズ	パン 小麦粉 ゼリー ソース	油 パン粉 クラッカー	レタス		536kcal 25.0g 459kcal 21.7g

☆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、よろしくお願いたします。