

2023年 4月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

全て

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
10	月	午前補食	せんべい		塩せんべい			529
24		昼食	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 金平ごぼう みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	厚揚げ・鶏肉	米 サラダ油・酒 砂糖・みりん・ごま・サラダ油	しめじ・人参・さやいんげん・しょうが ごぼう・人参 ほうれん草・玉ねぎ	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.1
		おやつ	ももヨーグルト コーンフレーク	味噌 ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	もも缶		301
11	火	午前補食	牛乳	牛乳				526
25		昼食	食パン 鮭とじゃが芋のグラタン 肉団子のトマトスープ りんご	鮭・牛乳・チーズ ミートボール	食パン じゃが芋・シチュールウ・パン粉 サラダ油・砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ・青のり 人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 りんご	コンソメ・塩	20.7
		おやつ	コーンご飯		米・酒・ごま	ホールコーン	塩	231
12	水	午前補食	牛乳	牛乳				510
26		昼食	ご飯 ホイコーロー もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	豚肉・味噌	米 酒・砂糖・サラダ油 ごま油	キャベツ・玉ねぎ・しょうが もやし・ほうれん草・人参 チンゲン菜・しめじ	醤油 醤油・塩・鶏がら 鶏がら・醤油・塩	19.1
		おやつ	メロンパン風トースト		食パン・マーガリン・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー			204
13	木	午前補食	牛乳	牛乳				513
27		昼食	鶏の甘辛丼 ブロッコリーのオープン焼き みそ汁(大根・わかめ) 清見オレンジ	鶏肉 味噌	米・砂糖・酒・みりん・片栗粉 マヨドレ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ブロッコリー・えのき・人参 大根・わかめ 清見オレンジ	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.5
		おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳・チーズ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー		塩	246
14	金	午前補食	牛乳	牛乳				506
		昼食	ソース焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ(玉ねぎ・コーン) バナナ	豚肉・ちくわ しらす	中華麺・サラダ油 砂糖 ごま油	キャベツ・もやし・人参・ケチャップ・青のり きゅうり・玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・ホールコーン バナナ	ウスターソース・醤油 酢・塩 鶏がら・醤油	19.5
		おやつ	カステラ		カステラ			181
1	土	午前補食	牛乳	牛乳				508
15		昼食	ご飯 ホイコーロー もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	豚肉・味噌	米 酒・砂糖・サラダ油 ごま油	キャベツ・玉ねぎ・しょうが もやし・ほうれん草・人参 チンゲン菜・しめじ	醤油 醤油・塩・鶏がら 鶏がら・醤油・塩	18.1
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			184

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウインナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
		献立名	血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
							カルシウム(mg)	
3	月	午前補食	牛乳	牛乳				542
17		昼食	ポークカレー	豚肉	米・サラダ油・じゃが芋・砂糖・片栗粉・カレールウ	玉ねぎ・人参		19.9
			春野菜の彩りサラダ いちご		オリーブ油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・トマト	酢・醤油・塩	
	おやつ	マカロニきなこ せんべい	きなこ	マカロニ・砂糖 塩せんべい			160	
4	火	午前補食	牛乳	牛乳				529
18		昼食	ぎつねうどん	油揚げ	うどん・砂糖・みりん・酒	ほうれん草・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布)	
			鶏肉の甘酢炒め 小松菜のごま和え りんご	鶏肉	砂糖・サラダ油・片栗粉 ごま・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ 小松菜・人参 りんご	鶏がら・酢 醤油	18.1
	おやつ	ふかし芋(さつま芋) クラッカー		さつま芋 クラッカー			283	
5	水	午前補食	牛乳	牛乳				515
19		昼食	ご飯		米			
			マーボー豆腐 春雨のマヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	豆腐・豚肉・味噌 ツナ缶	サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 マヨドレ・砂糖 ごま油	人参・玉ねぎ・しいたけ 春雨・人参・きゅうり・ホールコーン	醤油 醤油	18.0
	おやつ	ジャムサンド		食パン・マーガリン	いちごジャム	鶏がら・醤油・塩	185	
6	木	午前補食	牛乳	牛乳				509
20		昼食	食パン のり塩チキン 切干大根のサラダ	鶏肉	食パン 酒・オリーブ油・マヨドレ 砂糖・サラダ油	レモン果汁・青のり 切干大根・人参・さやいんげん	塩 醤油・酢・塩	20.1
			ミルクスープ 清見オレンジ	牛乳	じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース 清見オレンジ	コンソメ・醤油	236
	おやつ	きのこツナのごはん	ツナ缶	米・酒・みりん	人参・えのき・しいたけ	醤油・塩		
7	金	午前補食	牛乳	牛乳				524
21		昼食	ご飯		米			
			たらの照り焼き/野菜ソテー さつま芋とひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・えのき)	たら 油揚げ 味噌	酒・みりん・砂糖・サラダ油 さつま芋・サラダ油・酒・みりん	キャベツ・人参 ひじき・しいたけ・グリーンピース かぼちゃ・えのき	醤油・塩 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	19.2
	おやつ	オレンジケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	オレンジジュース		232	
8	土	午前補食	牛乳	牛乳				523
22		昼食	ご飯		米			
			マーボー豆腐 春雨のマヨサラダ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	豆腐・豚肉・味噌 ツナ缶	サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 マヨドレ・砂糖 ごま油	人参・玉ねぎ・しいたけ 春雨・人参・きゅうり・ホールコーン ほうれん草・しめじ	醤油 醤油 鶏がら・醤油・塩	20.7
	おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			260	
誕生日	水	午前補食	牛乳	牛乳				534
28		昼食	ピラフ からあげ	鶏肉 鶏肉	米・オリーブ油 酒・サラダ油・片栗粉	アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・青のり しょうが・にんにく	コンソメ・塩 醤油	19.6
			キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)		マヨドレ	キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・人参	醤油 コンソメ・塩・醤油	211
	おやつ	誕生日ケーキ		米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・粉砂糖	みかん缶・りんご缶			