

2022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	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
			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		
11	月	午前補食	牛乳	牛乳			516	
		昼食	鶏の甘辛丼	鶏肉	米・片栗粉・酒・みりん	玉ねぎ・人参・さやいんげん		醤油・だし(かつお節・昆布)
		おやつ	ひじきサラダ		砂糖・ごま油・ごま	ひじき・ホールコーン・きゅうり・人参		酢・醤油
25	月	午前補食	みそ汁(大根・ねぎ)	味噌		大根・小ねぎ	20.5	
		昼食	清美オレンジ			清美オレンジ		
		おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳・チーズ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖			塩
12	火	午前補食	牛乳	牛乳			531	
		昼食	食パン	食パン				
		おやつ	鮭とじゃが芋のグラタン	鮭・チーズ	じゃが芋・シチュールゥ・パン粉	ブロッコリー・玉ねぎ・青のり		
26	火	午前補食	肉団子のトマトスープ	肉団子		人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶	20.3	
		昼食	りんご			りんご		塩・コンソメ
		おやつ	かぼちゃごはん		米・酒・ごま	かぼちゃ		塩
13	水	午前補食	牛乳	牛乳			513	
		昼食	ご飯	米				
		おやつ	厚揚げと野菜の煮物	厚揚げ・鶏肉	サラダ油・酒・片栗粉	しめじ・さやいんげん・玉ねぎ・人参・しょうが		醤油・塩
14	木	午前補食	金平ごぼう		ごま・砂糖・みりん・サラダ油	ごぼう・人参	17.9	
		昼食	みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	味噌		小松菜・かぼちゃ		醤油
		おやつ	キャベツのお好み焼き		小麦粉・サラダ油・ごま油	キャベツ・人参・ケチャップ・青のり		ウスターソース・かつお節
1	金	午前補食	牛乳	牛乳			527	
		昼食	ソース焼きそば	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・ケチャップ		ウスターソース・醤油
		おやつ	きゅうりとわかめの酢の物	しらす	砂糖	きゅうり・玉ねぎ・わかめ		酢・塩
15	金	午前補食	中華スープ(コーン・玉ねぎ)		ごま油	玉ねぎ・ホールコーン	20.6	
		昼食	バナナ			バナナ		鶏がら・醤油
		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			
2	土	午前補食	せんべい		塩せんべい		193	
		昼食	ホークカレー	豚肉	米・じゃが芋・カレールゥ・片栗粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ		ウスターソース
		おやつ	切干大根のサラダ		砂糖・サラダ油	切干大根・人参・ホールコーン・さやいんげん		醤油・酢・塩
16	土	午前補食	いちご			いちご	18.2	
		昼食	ももヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	もも缶		
		おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク			
30	土	午前補食	牛乳	牛乳			490	
		昼食	ソース焼きそば	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・ケチャップ		ウスターソース・醤油
		おやつ	きゅうりとわかめの酢の物	しらす	砂糖	きゅうり・玉ねぎ・わかめ		酢・塩
1	日	午前補食	中華スープ(コーン・玉ねぎ)		ごま油	玉ねぎ・ホールコーン	18.5	
		昼食	バナナ			バナナ		鶏がら・醤油
2	日	午前補食	せんべい		塩せんべい		198	
		おやつ	クラッカー		クラッカー			

※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	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
4	月	午前補食	牛乳	牛乳				527
18		昼食	きつねうどん	油揚げ	うどん・砂糖・みりん・酒	人参・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布)	17.6
			鶏肉の甘酢炒め	鶏肉	砂糖・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ	鶏がら・酢	
	おやつ	小松菜のごま和え		ごま・砂糖	小松菜・人参	醤油	264	
		りんご			りんご			
5	火	午前補食	牛乳	牛乳				490
19		昼食	ご飯		米			17.8
			麻婆豆腐	豆腐・豚肉・味噌	サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ・しいたけ	醤油	
			春雨のマヨサラダ	ツナ缶	春雨・マヨドレ・砂糖	人参・きゅうり・ホールコーン	醤油	
	おやつ	すまし汁(麩・ほうれん草)		麩	ほうれん草	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	170	
		いちごジャムサンド		食パン・マーガリン	いちごジャム			
6	水	午前補食	牛乳	牛乳				483
20		昼食	ご飯		米			21.0
			たらん照り焼き	たら	みりん・砂糖・サラダ油		醤油	
			ひじきの炒り煮	油揚げ	こんにゃく・サラダ油・酒・みりん・砂糖	ひじき・人参・グリーンピース	醤油・だし(かつお節・昆布)	
	おやつ	みそ汁(ほうれん草・えのき)	味噌		えのき・ほうれん草	だし(かつお節・昆布)	229	
		マカロニきなこ	きなこ	マカロニ・砂糖				
		せんべい		塩せんべい				
7	木	午前補食	牛乳	牛乳				511
21		昼食	食パン		食パン			20.5
			のり塩チキン	鶏肉	酒・オリーブ油・マヨドレ	レモン汁・青のり	塩	
			春野菜の彩りサラダ		オリーブ油	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	ミルクスープ	牛乳	じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース	コンソメ・醤油・塩	214	
		清美オレンジ			清美オレンジ			
		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		
8	金	午前補食	牛乳	牛乳				500
22		昼食	ご飯		米			17.8
			ホイコーロー	豚肉・味噌	酒・砂糖・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	醤油	
	おやつ	もやしナムル		ごま油	もやし・ほうれん草・人参	醤油・塩・鶏がら	226	
		中華スープ(チンゲン菜・わかめ)			チンゲン菜・わかめ	鶏がら・醤油・塩		
		オレンジケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	オレンジジュース			
9	土	午前補食	牛乳	牛乳				509
23		昼食	食パン		食パン			18.0
			のり塩チキン	鶏肉	酒・オリーブ油・マヨドレ	レモン汁・青のり	塩	
			春野菜の彩りサラダ		オリーブ油	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	ミルクスープ	牛乳	じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース	コンソメ・醤油・塩	183	
		清美オレンジ			清美オレンジ			
		せんべい		甘辛せんべい				
		クラッカー		クラッカー				
誕生日	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			532
27		昼食	ピラフ	鶏肉	米・オリーブ油	アスパラガス・玉ねぎ・ホールコーン・青のり	コンソメ・塩	18.2
			からあげ	鶏肉	酒・砂糖・サラダ油・片栗粉	しょうが	醤油	
			キャベツのマヨサラダ		マヨドレ	キャベツ・きゅうり・人参	醤油	
	おやつ	コンソメスープ(小松菜・人参)			小松菜・人参	コンソメ・塩・醤油	105	
		誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・粉糖	みかん缶・もも缶			