

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	
25		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)
			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
			みそ汁(大根・ねぎ)	味噌		大根・小ねぎ		
	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	275	
12	火	午前補食	牛乳	牛乳			531	
26		昼食	食パン		食パン			
			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		
			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		塩・コンソメ
	おやつ	りんご			りんご		211	
13	水	午前補食	牛乳	牛乳			513	
		昼食	ごはん		米			
			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
			金平ごぼう		ごま・砂糖・みりん・サラダ油	ごぼう・人参		醤油
	おやつ	みそ汁(小松菜・かぼちゃ)	味噌		小松菜・かぼちゃ		269	
14	木	午前補食	牛乳	牛乳			531	
28		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
			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
			中華スープ(コーン・玉ねぎ)		ごま油	玉ねぎ・ホールコーン		鶏がら・醤油
	おやつ	バナナ			バナナ		193	
1	金	午前補食	せんべい		塩せんべい		527	
15		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
			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
			いちご			いちご		
	おやつ	ももヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	もも缶		168	
2	土	午前補食	牛乳	牛乳			490	
16		昼食	わかめラーメン	鶏肉	中華麺・サラダ油・酒・ごま	わかめ・人参・もやし・ホールコーン		
			いんげんと人参のしらすサラダ	しらす	砂糖・サラダ油	さやいんげん・人参		
			バナナ			バナナ		
30	おやつ	せんべい		塩せんべい			198	
		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		
			りんご		りんご			264
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
			のり塩子キン	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	和風チャーハン	豚肉	サラダ油・ごま油	人参・玉ねぎ・ホールコーン	塩・醤油	18.0
			人参とツナの炒め物	ツナ缶	サラダ油・酒・みりん・砂糖	人参・玉ねぎ	醤油	
	おやつ	みそ汁(豆腐・ほうれん草)	豆腐・味噌		ほうれん草			183
			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	
	おやつ	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		105
			コンソメスープ(小松菜・人参)		小松菜・人参	コンソメ・塩・醤油		
			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		