

4月 献立表 幼児食

2024年 4月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1月	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎ストーンクッキー ◎オレンジ ◎牛乳(pm)	豚かたロース、ロースハム、油揚げ、牛乳、卵	たまねぎ、りょくとうもろやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、炒め油、いりごま、ごま油、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.3g 脂質 24.1g 炭水化物 78.6g 塩分 2.1g	
2火	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのサラダ 麩のスープ	○牛乳(am) ◎じゃがバター ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、レタス、コーン缶、カットわかめ、まいたけ	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、釜焼きふ、じゃがいも、マーガリン	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.1g 炭水化物 70.0g 塩分 2.8g	
3水	親子丼 野菜サラダ トマト みそ汁	○牛乳(am) ◎マーブルケーキ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、とろとスクランブル、なると、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、グリーンピース、レタス、きゅうり、ブロッコリー、トマト、りょくとうもろやし、万能ねぎ、ふなめじ	うるち米、押麦、上白糖、じゃがいも、サラダ油、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 605kcal たんぱく質 22.5g 脂質 24.2g 炭水化物 80.8g 塩分 2.7g	
4木	ごはん かじぎの煮付け キャベツの塩昆布和え かぼちゃのそぼろあんかけ	○牛乳(am) ◎たまごサンド ◎牛乳(pm)	めかじぎ、鶏ささみ、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵	塩昆布、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、なめこ、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、上白糖、こっぺパン、上白糖	エネルギー 591kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.8g 炭水化物 77.2g 塩分 3.2g	
5金	ごはん 酢豚風炒め シーザーサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎パイニーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚かたロース、厚揚げ、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、たけのこ、青ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、レタス、トマト、長ねぎ、えのきたけ、パインアップル缶	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.5g 炭水化物 71.4g 塩分 2.4g	
6土	カレーライス スープ	◎ビスケット ◎青りんごゼリー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
8月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え たまごスープ	○牛乳(am) ◎大学芋 ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、液卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、ふなめじ、ほうれんそう、りょくとうもろやし、えのきたけ、万能ねぎ	うるち米、しらたき、上白糖、すりごま、かたくり粉、さつまいも、揚げ油、いりごま	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.6g 炭水化物 84.4g 塩分 1.9g	
9火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎デコボン ◎ウエハース ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	にんじん、りょくとうもろやし、きゅうり、キャベツ、だいこん、ふなめじ、デコボン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、緑豆はるさめ、ごま油、上白糖	エネルギー 571kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.1g 炭水化物 82.8g 塩分 2.1g	
10水	ごはん 鮭のマヨコン焼き 根菜のきんぴら みそ汁	○牛乳(am) ◎くず餅 ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、牛乳、きな粉	コーン缶、ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな	うるち米、板こんにやく、ごま油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー 586kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.4g 炭水化物 90.4g 塩分 2.2g	
11木	ごはん チンジャオロース ひじきのサラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎じゃこトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、鶏ささみ、牛乳、しらす干し、粉チーズ	青ピーマン、たまねぎ、たけのこ、干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶、えのきたけ、長ねぎ、あおのり	うるち米、ごま油、かたくり粉、食パン	エネルギー 512kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.2g 炭水化物 68.5g 塩分 2.9g	
12金	ごはん スパニッシュオムレツ 小松菜の納豆和え みそ汁	○牛乳(am) ◎お勉強クッキー(キャラメル味) ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ、上白糖、有塩バター	エネルギー 548kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.6g 炭水化物 67.2g 塩分 2.9g	
13土	カレーライス スープ	◎芋けんぴ ◎バナナ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.7g 炭水化物 86.0g 塩分 2.4g	
15月	たけのこご飯 麩のごま味噌焼き はんぺんの酢の物 すまし汁	○牛乳(am) ◎ハムチーズパイ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、油揚げ、さわら、はんぺん、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ	たけのこ、にんじん、万能ねぎ、きゅうり、カットわかめ、だいこん、こまつな、長ねぎ	うるち米、上白糖、すりごま、いりごま、サラダ油	エネルギー 530kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.6g 炭水化物 63.0g 塩分 3.1g	
16火	ごはん 豚肉ときのこのソテー れんこんサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎みたらしマカロニ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、牛乳	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげん、赤ピーマン、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ふなめじ	うるち米、上白糖、ごま油、マカロニ、かたくり粉	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 80.2g 塩分 2.4g	
17水	ちゃんぽんラーメン いんげんのごまマヨ和え オレンジ	○牛乳(am) ◎あおさのおにぎり ◎麦茶	豚ばら肉、なると、牛乳	たけのこ、にんじん、りょくとうもろやし、チンゲンサイ、長ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、ネーブルオレンジ、あおのり	蒸し中華めん、ごま油、すりごま、うるち米、天ぷら粉	エネルギー 598kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.7g 炭水化物 95.2g 塩分 3.9g	
18木	麦ごはん キーマカレー キャベツのサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎スイートポテト ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、大豆、ツナ缶、牛乳、卵、卵黄	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、コーン缶、かぶ、まいたけ	うるち米、押麦、炒め油、サラダ油、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	エネルギー 587kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.9g 炭水化物 86.2g 塩分 2.6g	
19金	ごはん すき焼き風煮 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、液卵、油揚げ、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもろやし、カットわかめ、えのきたけ、バナナ	うるち米、しらたき、ごま油	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.9g 炭水化物 81.7g 塩分 2.9g	
20土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
22月	ごはん ポークビーンズ スパゲッティサラダ わかめスープ	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	豚もも肉、大豆、ロースハム、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、コーン缶、レタス、カットわかめ、長ねぎ、かぶ、キャベツ、あおのり	うるち米、炒め油、上白糖、スパゲッティ、いりごま、薄力粉、ながいも	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.7g 炭水化物 81.6g 塩分 2.5g	
23火	ごはん 鶏の梅照り焼き 新じゃがいもとツナの煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	梅干し、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、りょくとうもろやし、キャベツ	うるち米、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、食パン	エネルギー 542kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 炭水化物 82.9g 塩分 3.1g	
24水	ごはん たらの野菜あんかけ フレンチサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎オレンジ ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	すけとうだら、ツナ缶、牛乳	黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、なめこ、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、サラダ油、釜焼きふ	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.6g 炭水化物 81.5g 塩分 2.0g	
25木	わかめごはん かに玉あんかけ きゅうりの昆布和え ワンタン風スープ	○牛乳(am) ◎ボンデケーキ ◎牛乳(pm)	液卵、かにかま、ツナ缶、牛乳、豆乳、プロセスチーズ、粉チーズ	たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、塩昆布、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ワンタンの皮、白玉粉、サラダ油	エネルギー 497kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.3g 炭水化物 70.2g 塩分 2.6g	
26金	お楽しみ献立						
27土	カレーライス スープ	◎ビスケット ◎バナナ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.6g 炭水化物 82.9g 塩分 2.5g	
30火	ハヤシライス かぼちゃのサラダ 麩のスープ	○牛乳(am) ◎チョコクッキー ◎グレープフルーツ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、ふなめじ、にんじん、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、だいこん、カットわかめ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、炒め油、釜焼きふ、ホットケーキミックス、有塩バター、グラニュー糖	エネルギー 700kcal たんぱく質 20.1g 脂質 27.6g 炭水化物 102.2g 塩分 4.2g	