

令和6年4月 昼食・おやつ・軽食 献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー・たんぱく質・脂質	軽食 献立名		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの			体の調子を整えるもの	
1	15	月	①ご飯 ②清汁(小松菜・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①星パン	①みかんのフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 片栗粉 フルーチェ	鯖 牛乳 油揚げ みそ	小松菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん みかん缶	467kcal 14.9g 10.1g	①ゆかりおにぎり 107kcal
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③スタミナ焼き ④中華風ピーマンサラダ ⑤フルーツ	⑥小魚(2歳) ⑧ビスティック(0.1歳)	①じゃが芋もち ⑥牛乳	米・じゃが芋 ピーマン 油・片栗粉 バター	豚肉 みそ 牛乳	大根・あさつき・にら 人参・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・生姜・にんにく	567kcal 19.0g 17.5g	①菜飯おにぎり 107kcal
3	17	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑧ミレービスケット	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	うどん 米 じゃが芋 油	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう 大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき しいたけ	531kcal 19.0g 15.4g	①フライドポテト 102kcal
4	18	木	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・コーン) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	⑥ほりほりいわし(2歳) ⑧ビスティック(0.1歳)	①豆乳パンケーキ ⑥牛乳	米・油 ホットク・キミックス ホットク・キミックス ミックスマルチソース ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ 豆乳 牛乳	干椎茸・筍・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜・ひじき コーン・チンゲン菜	679kcal 20.4g 27.1g	①わかめおにぎり 107kcal
5	19	金	①ポックカリ ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	⑧ビスティック	①シュガートースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨 食パン・カレールウ バター・油	豚肉 牛乳	白菜・人参 ブロッコリー・もやし コーン・玉ねぎ	606kcal 19.6g 19.8g	①ゆかりおにぎり 107kcal
6	20	土	①五目にゅうめん ④大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	⑧クチャップライス ⑥牛乳	そうめん 米 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ウィンナー ツナ・牛乳	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	573kcal 23.2g 19.3g	①菜飯おにぎり 107kcal
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①星パン	①レーズン蒸しパン ⑥牛乳	米 ホットク・キミックス 油	鮭・みそ ベーコン 牛乳 豆乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ レーズン	618kcal 22.2g 15.0g	①フライドポテト 102kcal
9	23	火	①わかめごはん ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ④厚揚げのさばる煮 ⑤フルーツ	⑥小魚(2歳) ⑧ビスティック(0.1歳)	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 食パン さつまいも 片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳・糸かつお チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー ピーマン・わかめごはんのもと	597kcal 22.6g 20.8g	①わかめおにぎり 107kcal
10		水	①ツナサンド ②ポトフ ④じゃが芋のトースト ⑤フルーツ	⑧ミレービスケット	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 ジャグケア	ツナ ウィンナー 鶏肉・牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・かぶ・コーン 干椎茸 パセリ	582kcal 16.8g 24.9g	①ゆかりおにぎり 107kcal
11	25	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥ほりほりいわし(2歳) ⑧ビスティック(0.1歳)	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米 マカロニ ジャグケア 油	豚肉 みそ 牛乳	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ・みつば きゅうり・みかん缶 キャベツ・もやし	517kcal 16.8g 18.4g	①菜飯おにぎり 107kcal
12	26	金	①ご飯②清汁(わかめ・長ネギ) ③鶏の唐揚げ ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	⑧ビスティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・ごま油 小麦粉 片栗粉	みそ 鶏肉・バター 牛乳・チーズ	わかめ・長ネギ 小松菜・もやし コーン・人参	521kcal 19.1g 19.1g	①フライドポテト 102kcal
13	27	土	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米・ごま油 油	厚揚げ 豚肉 牛乳 糸かつお	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ	525kcal 19.5g 17.6g	①わかめおにぎり 107kcal

☆お楽しみ給食☆

24		水	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①いちごバナナのパン ⑥オレンジジュース	米 じゃが芋 カレー粉・油 ビスケット	鶏肉 豚肉 牛乳・お豆腐	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 アスパラ・いちご	565kcal 21.4g 17.8g	①ゆかりおにぎり 107kcal
----	--	---	--	--------	-------------------------	------------------------------	--------------------	--	---------------------------	---------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆献立表に記載されていない食材(園で収穫した野菜など)を急遽使用する可能性があります。使用する際は掲示などでお知らせいたします

☆調理過程において、材料に記載のない調味料を使用する場合があります(塩・醤油・砂糖・片栗粉・顆粒中華だし)在園児のアレルギーに該当するものではありません。

☆4月より夕食の提供はありません。

ご入園、ご進級おめでとうございます！！