予定献立表

令和6年度 4月

ふくた保育園

日	曜日	料理名	午前おやつ 午後おやつ	血や肉をつくるもの赤群	力や体温となるもの黄群	体の調子をよくするもの緑群	未満児 E P	未満児 F Na	以上児 E P	以上児 F Na
1	月	白飯　チキンカレー　キャベツのサラダ チーズ　オレンジ	りんごジュース 牛乳 せんべい	鶏肉　チーズ 牛乳	こめ　カレールウ 植物油　和風ドレッシング せんべい	人参　玉ねぎ　いんげん　かぼちゃ きゅうり　キャベツ　オレンジ りんごジュース	482kcal 18.0g	11.3g 1.6g	510kcal 20.7g	13.2g 1.9g
2	火	白飯　中華卵焼き　肉団子スープ ブロッコリーときのこソテー パイナップル	牛乳 ミルクココア ビスケット	全卵　豚ひき肉 鶏ひき肉　牛乳 脱脂粉乳	こめ　砂糖　植物油 片栗粉　ビスケット	人参　ブロッコリー　玉ねぎ しめじ　えのき　コーン キャベツ　パイナップル	466kcal 22.7g	13.0g 1.3g	514kcal 24.6g	12.1g 1.5g
3	水	白飯　松風焼き　麩のすまし汁 いんげんサラダ　もも	ぶどうジュース 牛乳 ツナマヨコーンサンド	鶏ひき肉　牛乳 ハム　ツナ	こめ　パン粉　ごま 麩　食パン　マヨネーズ	人参　玉ねぎ　小松菜　いんげん きゅうり　もも　コーン ぶどうジュース	484kcal 19.6g	14.1g 1.3g	539kcal 23.7g	16.6g 1.6g
4	木	白飯　鶏の照り焼き　ひじきの炒め煮 けんちん汁　小松菜のじゃこ和え　バナナ	飲むヨーグルト 牛乳 タルト	鶏肉　油揚げ　豆腐 しらす干し　牛乳 飲むヨーグルト	こめ　砂糖　ごま タルト	ひじき　人参　大根　三つ葉 小松菜　もやし　のり　バナナ	485kcal 19.7g	12.2g 1.4g	532kcal 21.2g	14.7g 1.5g
5	金	白飯　白身魚の青のりマヨ焼き 大根のそぼろ煮　じゃがいもの味噌汁 ほうれん草のナムル　ゼリー	野菜ジュース 牛乳 いちごケーキ	鱈　鶏ひき肉 牛乳　全卵	こめ　砂糖　マヨネーズ じゃがいも　ごま ごま油　ゼリー ホットケーキミックス	玉ねぎ　のり　大根　わかめ ほうれん草　人参　もやし いちごジャム　野菜ジュース	463kcal 18.3g	10.5g 2.0g	523kcal 21.9g	12.7g 2.3g
6	土									
8	月	白飯　鶏肉のマーマレード焼き エリンギソテー　ミルクスープ スパゲティサラダ　みかん	りんごジュース 牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉　ベーコン 脱脂粉乳　牛乳 チーズ　全卵	こめ　バター　マカロニ 和風ドレッシング ホットケーキミックス 砂糖　植物油	エリンギ　パプリカ　玉ねぎ 白菜　人参　コーン　きゅうり みかん　コーン　りんごジュース キャベツ　マーマレードジャム	493kcal 18.9g	13.9g 1.1g	548kcal 22.4g	16.5g 1.3g
9	火	親子丼　大根の味噌汁　ごぼうサラダ 小魚　パイナップル	牛乳 麦茶 ミルクくずもち	全卵　鶏肉　生揚げ 小魚　牛乳　きな粉	こめ　砂糖　春雨 ごま　マヨネーズ 片栗粉　黒糖	玉ねぎ　大根　小松菜　ごぼう 人参　きゅうり　パイナップル	490kcal 24.8g	16.2g 1.5g	503kcal 26.0g	15.0g 1.6g
10	水	白飯　豆腐のミートグラタン　ポトフ キャベツツナソテー　もも	ぶどうジュース 牛乳 クラッカー	豆腐　豚ひき肉 チーズ　ウインナー ツナ　牛乳	こめ　じゃがいも 植物油　クラッカー	玉ねぎ　マッシュルーム　人参 キャベツ　ピーマン　もも ぶどうジュース	452kcal 17.3g	15.8g 0.9g	486kcal 19.9g	17.8g 1.0g
11	木	わかめごはん　鰆のきのこあんかけ キャベツの味噌汁　さつまいもサラダ バナナ	飲むヨーグルト ミルクココア シュガーパイ	鰆　油揚げ ベーコン　脱脂粉乳 飲むヨーグルト	こめ　砂糖　片栗粉 さつまいも　マヨネーズ シュガーパイ	わかめ　えのき　しめじ　玉ねぎ あさつき　人参　きゅうり キャベツ　バナナ	496kcal 20.5g	12.2g 1.6g	546kcal 22.3g	14.5g 1.9g
12	金	白飯　はんぺんチーズフライ 春雨の中華スープ　青梗菜ソテー オレンジ	野菜ジュース 牛乳 せんべい	はんぺん　チーズ 全卵　豆腐　ハム 牛乳	こめ　植物油　パン粉 小麦粉　春雨　せんべい	わかめ　人参　青梗菜　もやし オレンジ　野菜ジュース	462kcal 15.8g	11.7g 1.6g	523kcal 19.0g	14.0g 1.9g
13	土									
15	月	ねぎ塩豚丼　豆腐とわかめの味噌汁 ブロッコリーサラダ　みかん	りんごジュース 牛乳 フルーツプリン	豚肉　豆腐 かにかま　牛乳	こめ　砂糖　ごま油　ごま 和風ドレッシング	もやし　玉ねぎ　人参　長ねぎ レモン　わかめ　ブロッコリー きゅうり　みかん　パイナップル もも　りんごジュース	476kcal 18.9g	15.0g 1.4g	537kcal 23.1g	18.6g 1.7g
16	火	白飯　チーズ入りハンバーグ　こふきいも コンソメスープ　いんげんサラダ パイナップル	牛乳 ミルクココア ウエハース	豆腐　豚ひき肉 チーズ　ツナ　牛乳 脱脂粉乳	こめ　パン粉　じゃがいも マヨネーズ　ウエハース	人参　玉ねぎ　キャベツ いんげん　コーン　パイナップル	487kcal 21.2g	14.1g 1.6g	531kcal 22.2g	12.7g 1.8g
17	水	白飯　鯖の香味焼き　きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁　さつまいも煮　もも	飲むヨーグルト 牛乳 サブレ	鯖　生揚げ　牛乳 飲むヨーグルト	こめ　しらたき　ごま ごま油　砂糖　さつまいも サブレ	人参　ごぼう　あさつき いんげん　えのき　玉ねぎ キャベツ　もも	480kcal 18.6g	14.0g 1.2g	529kcal 20.0g	16.9g 1.4g
18	木	☆お楽しみ献立☆								
19	金	白飯　鶏肉のチーズパン粉焼き ナポリタン　白菜スープ いんげんソテー　バナナ	野菜ジュース 牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏肉　ベーコン チーズ　ウインナー 牛乳　ヨーグルト	こめ　植物油　砂糖 パン粉　小麦粉　スパゲティ ホットケーキミックス	玉ねぎ　人参　ピーマン　白菜 いんげん　バナナ　野菜ジュース	486kcal 18.2g	13.5g 1.3g	555kcal 22.2g	16.5g 1.5g
20	土									
22	月	白飯　ポークチャップ　ポテトサラダ かき玉汁　野菜ののり和え　オレンジ	りんごジュース 牛乳 きな粉クッキー	豚肉　ハム 全卵　かつお節 牛乳　きな粉	こめ　砂糖　じゃがいも マヨネーズ　片栗粉 小麦粉　バター	人参　玉ねぎ　きゅうり　コーン 三つ葉　小松菜　もやし　のり オレンジ　りんごジュース	477kcal 19.9g	13.8g 1.0g	527kcal 24.2g	16.2g 1.1g
23	火	麻婆豆腐丼　中華コーンスープ　伴三糸 小魚　みかん	ぶどうジュース 牛乳 ビスケット	豆腐　豚ひき肉 ハム　小魚　牛乳	こめ　砂糖　ごま油 片栗粉　春雨　ごま ビスケット	長ねぎ　小松菜　コーン　しいたけ 玉ねぎ　もやし　きゅうり　人参 みかん　ぶどうジュース	470kcal 21.7g	12.3g 1.6g	527kcal 26.6g	14.9g 2.0g
24	水	白飯　鶏の唐揚げ　かぼちゃの味噌汁 ほうれん草の納豆和え　パイナップル	牛乳 ミルクココア ジャムサンド	鶏肉　全卵 かつお節　納豆 しらす干し　牛乳 脱脂粉乳	こめ　植物油　小麦粉 片栗粉　食パン	かぼちゃ　玉ねぎ　ほうれん草 人参　いちごジャム　パイナップル	488kcal 22.5g	15.9g 1.5g	529kcal 23.2g	14.9g 1.7g
25	木	白飯　鮭のもみじ焼き　豆腐のすまし汁 ブロッコリーのおかか和え　もも	りんごジュース 牛乳 せんべい	鮭　豆腐 かつお節　牛乳	こめ　マヨネーズ せんべい	人参　長ねぎ　しいたけ えのき　ブロッコリー　キャベツ もも　りんごジュース	496kcal 23.1g	10.8g 1.2g	544kcal 26.5g	12.7g 1.4g
26	金	白飯　ドライカレー　ウインナーソテー コンソメスープ　マカロニサラダ　ゼリー	飲むヨーグルト 牛乳 スノーボール	豚ひき肉　ツナ ウインナー 飲むヨーグルト 牛乳　脱脂粉乳	こめ　植物油　マカロニ ごま　マヨネーズ　ゼリー 小麦粉　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン キャベツ　きゅうり　コーン	514kcal 19.7g	17.2g 1.5g	562kcal 21.0g	20.5g 1.6g
27	土									
29	月	昭和の日								
30	火	白飯　千草卵焼き　わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮　バナナ	ぶどうジュース 牛乳 クレープ	全卵　脱脂粉乳 豚ひき肉　厚揚げ 油揚げ　牛乳	こめ　植物油　砂糖 片栗粉　クレープ	しいたけ　人参　長ねぎ ほうれん草　わかめ　切干大根 バナナ　ぶどうジュース	473kcal 17.3g	13.8g 1.0g	517kcal 20.0g	16.0g 1.2g
							481kcal 19.8g	13.6g 1.4g	528kcal 22.5g	15.4g 1.6g

＊午前おやつは、未満児のみ提供しています。
＊給食には麦茶も出ます。
＊材料の購入等の都合により、献立を変更する事がありますのでご了承ください。
＊先月のお楽しみ献立は、コロッケパン、コーンスープ、コールスローサラダ、ももでした。
＊食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に変更いたします。

基準値	E	P	F	Na
未満児	480kcal	20.0g	13.0g	1.5g
以上児	530kcal	22.0g	15.0g	1.6g

E→エネルギー（kcal）　P→タンパク質（g）　F→脂質（g）　Na→食塩