

予定献立表

令和6年4月

白ゆり保育園

日	曜	屋 食	お や つ(午前/午後)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	月	ごはん 松風焼き 麩のすまし汁 いんげんのツナサラダ パナナ	ぶどうジュース 麦茶 源氏パイ	鶏肉	こめ パン粉	人参 玉ねぎ	459	14.5	14.1	0.8	
				牛乳 ツナ水煮	焼き麩 ごま マヨネーズ	小松菜 いんげん コーン パナナ					
2	火	ねぎ塩豚丼 さつまいも煮 豆腐の味噌汁 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	りんごジュース 牛乳 塩せんべい	豚肉	こめ ごま油	もやし 玉ねぎ 長ねぎ	463	15.9	10.7	1.5	
				豆腐 かにかまぼこ	さつまいも 砂糖 ごま ドレッシング	人参 わかめ ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ					
3	水	ごはん 鶏の照焼 ひじきの炒め煮 みつば、そうめん汁 小松菜のじゃこ和え パイナップル	甘辛せんべい 牛乳 タルト	鶏肉	こめ 砂糖	ひじき 人参 みつば	492	18	11.6	1.9	
				油揚げ 豆腐 しらす干し	そうめん ごま	もやし 焼き海苔 パイナップル					
4	木	ごはん チキンカレー キャベツのサラダ チーズ オレンジ	Caせんべい 牛乳 ツナマヨコーンサンド	鶏肉	こめ じゃがいも	人参 玉ねぎ	481	18.8	16.1	1.8	
				チーズ 牛乳	植物油 ドレッシング	いんげん キャベツ オレンジ					
5	金	ごはん 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	ウエハース 牛乳 甘辛せんべい	白身魚	こめ じゃがいも	玉ねぎ 大根 青のり	451	18.3	12.4	1.6	
				鶏肉	マヨネーズ ごま ごま油	わかめ ほうれん草 人参 もやし					
8	月	ごはん 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 パナナ	塩せんべい 牛乳 麩のラスク	鶏肉	こめ バター	エリンギ ピーマン	488	19.2	13.8	1	
				ベーコン スキムミルク	マカロニ ドレッシング	人参 コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ					
9	火	ごはん はんぺんのチーズフライ 春雨の中華スープ チンゲンサイソテー オレンジ	ビスケット 麦茶 ココア蒸しパン	はんぺん	こめ 小麦粉	わかめ 人参	480	16	12.9	1.8	
				チーズ 全卵 豆腐 ハム	春雨 パン粉 植物油	チンゲン菜 もやし オレンジ					
10	水	ごはん 豆腐のミートグラタン ポトフ キャベツツナソテー パイナップル	ぶどうジュース 牛乳 ポップコーン	豆腐	こめ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム	487	17.6	17.5	1	
				豚肉 ウインナー チーズ ツナ水煮	植物油	人参 ピーマン パイナップル					
11	木	わかめごはん 鯖のきのこあんかけ キャベツの味噌汁 さつまいもサラダ パナナ	飲むヨーグルト ミルクココア 源氏パイ	鯖	こめ 片栗粉	わかめ えのき しめじ	537	21.5	12.8	1.5	
				油揚げ ベーコン	さつまいも 砂糖 マヨネーズ	キャベツ あさつき 人参 玉ねぎ きゅうり パナナ					
12	金	ごはん 豚肉のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ 白菜のすまし汁 かぼちゃ煮 りんごジュース	甘辛せんべい 牛乳 ビスコ	豚肉	こめ ごま	長ねぎ ブロッコリー	512	15	21.4	1.2	
				ツナ水煮	砂糖	人参 白菜 椎茸 かぼちゃ					
15	月	親子丼 大根の味噌汁 ごぼうサラダ 小魚 パイナップル	クラッカー 牛乳 アップルパイ	鶏肉	こめ 砂糖	玉ねぎ 小松菜	539	22.7	19.6	1.7	
				全卵 生揚げ 小魚	ごま 春雨 マヨネーズ	ごぼう 人参 大根 きゅうり パイナップル					
16	火	ごはん 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 パナナ	Caせんべい ミルクココア ウエハース	豆腐	こめ パン粉	人参 玉ねぎ	504	19.6	12	1.2	
				豚肉 牛乳 チーズ ツナ水煮	じゃがいも マヨネーズ	キャベツ いんげん コーン パナナ					
17	水	ごはん 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 オレンジ	塩せんべい 麦茶 コーンフレーク	鯖	こめ しらす	あさつき 人参 いんげん	507	18.1	12.4	1.6	
				生揚げ	ごま油 砂糖 さつまいも	えのき 玉ねぎ ごぼう キャベツ オレンジ					
18	木	やきそばパン 豆腐ナゲット ワンタンのスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	ウエハース 麦茶 チーズおかかおにぎり	豚肉	パン 中華種	キャベツ 人参	508	19.1	16.1	1.6	
				豆腐 かつお節 鶏肉 チーズ ワンタン	植物油 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 ドレッシング	ほうれん草 コーン きゅうり ブロッコリー					
19	金	ごはん 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 グレープフルーツ	野菜ジュース 牛乳 クラッカー	鶏肉	こめ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン	493	16.2	17.5	1.3	
				ベーコン チーズ ウインナー	パン粉 スパゲティ 植物油 バター	白菜 いんげん コーン グレープフルーツ					
22	月	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ かきたま汁 野菜の海苔和え オレンジ	Caせんべい 牛乳 きなこクッキー	豚肉	こめ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり	498	20.9	15.6	1.1	
				ハム 全卵 かつお節	片栗粉 砂糖 マヨネーズ	コーン みつば 小松菜 もやし 焼き海苔 オレンジ					
23	火	麻婆豆腐丼 中華コンソメスープ 伴三条 小魚 パナナ	ぶどうジュース 麦茶 チーズ蒸しパン	豆腐	こめ ごま油	長ねぎ 小松菜 きゅうり	489	21.6	11.6	1.7	
				豚肉 ハム 小魚	砂糖 片栗粉 春雨	椎茸 玉ねぎ もやし コーン コーンクリーム 人参 パナナ					
24	水	ごはん 鶏のからあげ ほうれん草の納豆和え かぼちゃの味噌汁 パイナップル	塩せんべい 牛乳 ビスケット	鶏肉	こめ 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ	509	19.5	14.8	1.4	
				全卵 しらす干し 納豆 かつお節	片栗粉 植物油	ほうれん草 人参 パイナップル					
25	木	ごはん 鮭のもみじ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	ビスケット ミルクココア シュガートースト	鮭	こめ	人参 長ねぎ	496	23.6	11.6	1.3	
				豆腐 かつお節	マヨネーズ	椎茸 えのき ブロッコリー キャベツ オレンジ					
26	金	♪お楽しみ献立♪									
29	祝	昭和の日									
30	火	ごはん 千草卵焼き わかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 パナナ	甘辛せんべい 牛乳 ウインナーロールパイ	全卵	こめ 砂糖	椎茸 人参 長ねぎ	473	18.2	17.7	1.2	
				豚肉 スキムミルク 生揚げ 油揚げ	片栗粉 植物油	ほうれん草 わかめ 切干大根 パナナ					

* 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。
 * 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致します。
 * お子さんの月齢に応じて、やわらかく煮る、茹でる、刻む、とろみを付ける等の配慮をして提供させて頂いています。
 何か気になる点などありましたらお声がけください。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
未満児 基準値	480	19	13	1.5
今月 平均値	494	18.6	14.8	1.4
以上児 基準値	580	25	16	1.6
今月 平均値	557	21.9	17.6	1.6