

2021年4月給食予定献立表

保育室 ひかり

(3歳未満児)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	木	ご飯 厚揚げチャンプルー みそ汁 果物(バナナ)	スパゲティミートソース お茶	あつあげ 豚もも小間 みそぶたひきにく パルメザンチーズ	ごはん さとう ごまあぶら 焼きふ(白玉麩) スパゲッティ(乾) ちょうごうゆ	黄ピーマン チンゲンサイ もやし(生) ほうれんそう だいこん パナナ たまねぎ にんじん セロリー	エネルギー: 467kcal タンパク: 20.8g 脂質: 11.8g	カルシウム: 184mg 鉄: 2.3mg
2	金	ご飯 ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	クリームサンド 牛乳	豚もも小間 こうやどうふ まぐろ たまご 牛乳	ごはん じゃがいも ちょうごうゆ さとう 白ごま(すり) しょうばん こーんすたーち バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり わかめ りんご	エネルギー: 535kcal タンパク: 20.9g 脂質: 15.5g	カルシウム: 216mg 鉄: 2mg
3	土	鮭チャーハン 茹で野菜 卵と野菜のスープ 果物(オレンジ)	フルーツヨーグルト お茶	鮭 60g(冷凍) たまご こうやどうふ ヨーグルト	ごはん 白ごま(すり) マヨネーズ	たまねぎ さやいんげん にんじん かぼちゃ ブロッコリー はくさい トマト ネーブル りんご バナナ キウイ レーズン	エネルギー: 454kcal タンパク: 20.4g 脂質: 12.3g	カルシウム: 223mg 鉄: 2.1mg
5	月	しらすご飯 煮込みうどん 切干大根の煮つけ 果物(バナナ)	人参ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏もも(皮なし)小間 たまご かつおぶし 油揚げ(きざみ) こうやどうふ けずりぶし 牛乳	ごはん 白ごま(すり) うどん ちょうごうゆ さとう こむぎこ バター	ほうれんそう 長ねぎ きりぼしだいこん にんじん パナナ レモン	エネルギー: 538kcal タンパク: 21.3g 脂質: 13.2g	カルシウム: 279mg 鉄: 2.3mg
6	火	ご飯 チャプチェ にら卵スープ 果物(りんご)	白玉団子のごま焼き お茶	豚もも小間 ハム(ロース)細きり たまご 牛乳	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまこ あん ごま ちょうごうゆ	たけのこ ピーマン にんじん エリンギ にら りんご	エネルギー: 419kcal タンパク: 16.6g 脂質: 7.3g	カルシウム: 110mg 鉄: 1.9mg
7	水	ご飯 あじフライ 甘酢和え みそ汁 果物(オレンジ)	マカロニきな粉和え 牛乳	あじ(冷凍)60g たまご パルメザンチーズ ハム(ロース)細きり こうやどうふ みそ きなこ 牛乳	ごはん こむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう マカロニ(乾)	キャベツ きゅうり にんじん ひじき こまつな たまねぎ ネーブル	エネルギー: 531kcal タンパク: 26g 脂質: 17.3g	カルシウム: 274mg 鉄: 3mg
8	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 果物(バナナ)	フルーツポンチ 牛乳	鮭 60g(冷凍) みそ ところけるチーズ ぶたひきにく こうやどうふ 牛乳	ごはん バター 白ごま(すり) ちょうごうゆ さとう	キャベツ もやし(生) たまねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ わかめ ほうれんそう パナナ みかんかん バインアップルかん	エネルギー: 513kcal タンパク: 25.9g 脂質: 14.3g	カルシウム: 231mg 鉄: 2mg
9	金	ご飯 炒り鶏 みそ汁 果物(いちご)	焼きそば お茶	鶏もも(皮なし)小間 さつまあげ 油揚げ(きざみ) みそ ぶたひきにく	ごはん ちょうごうゆ さとう じゃがいも ちゅうかめん	だいこん にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん たまねぎ いちご ひじき キャベツ ピーマン あおさ	エネルギー: 416kcal タンパク: 18.2g 脂質: 9.2g	カルシウム: 92mg 鉄: 2.4mg
10	土	ナポリタン 卵スープ 果物(バナナ)	じゃこチーズトースト 牛乳	ソーセージ パルメザンチーズ たまご ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	スパゲッティ(乾) ちょうごうゆ かたくりこ 食パン(8枚切り) マヨネーズ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん パナナ	エネルギー: 472kcal タンパク: 19.6g 脂質: 19.7g	カルシウム: 244mg 鉄: 1.6mg
12	月	ご飯 魚の味噌煮 おかか和え すまし汁 果物(りんご)	さつまいもフライ 牛乳	さば 60g(冷凍) みそ ちりめんじゃこ けずりぶし かつおぶし とうふ たまご 牛乳	ごはん さとう さつまいも ちょうごうゆ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ りんご	エネルギー: 584kcal タンパク: 21.5g 脂質: 23.7g	カルシウム: 190mg 鉄: 2mg
13	火	ご飯 ポークビーンズ みそ汁 果物(オレンジ)	ホットケーキ 牛乳	大豆水煮 ぶたひきにく とうふ みそ たまご 牛乳 スキムミルク	ごはん ちょうごうゆ さとう さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト缶詰(カット、食塩無添加) レーズン ネーブル	エネルギー: 536kcal タンパク: 19.9g 脂質: 15.5g	カルシウム: 240mg 鉄: 2.2mg
14	水	ご飯 洋風卵焼き みそ汁 果物(りんご)	わんたんスープ お茶	たまご ロースハム こうやどうふ みそ ぶたひきにく なた	ごはん じゃがいも ちょうごうゆ ワンタンの皮	たまねぎ ピーマン にんじん なす りんご 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.9g 脂質: 8.2g	カルシウム: 56mg 鉄: 1.6mg
15	木	ご飯 にぎり揚げ もやしとにらのスープ 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	ぶたひきにく ハム(ロース)細きり たまご 牛乳	ごはん さとう かたくりこ 白ごま(すり) ちょうごうゆ かすてら	ひじき えのきたけ ピーマン にんじん もやし にら パナナ	エネルギー: 515kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18g	カルシウム: 182mg 鉄: 2.3mg
16	金	ご飯 ポークカレー 和風サラダ 果物(りんご)	クリームサンド 牛乳	豚もも小間 こうやどうふ まぐろ たまご 牛乳	ごはん じゃがいも ちょうごうゆ さとう 白ごま(すり) しょうばん こーんすたーち バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり わかめ りんご	エネルギー: 535kcal タンパク: 20.9g 脂質: 15.5g	カルシウム: 216mg 鉄: 2mg
17	土	鮭チャーハン 茹で野菜 卵と野菜のスープ 果物(オレンジ)	フルーツヨーグルト お茶	鮭 60g(冷凍) たまご こうやどうふ ヨーグルト	ごはん 白ごま(すり) マヨネーズ	たまねぎ さやいんげん にんじん かぼちゃ ブロッコリー はくさい トマト ネーブル りんご パナナ キウイ レーズン	エネルギー: 454kcal タンパク: 20.4g 脂質: 12.3g	カルシウム: 223mg 鉄: 2.1mg
19	月	しらすご飯 煮込みうどん 切干大根の煮つけ 果物(バナナ)	人参ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏もも(皮なし)小間 たまご かつおぶし 油揚げ こうやどうふ けずりぶし 牛乳	ごはん 白ごま(すり) うどん ちょうごうゆ さとう こむぎこ バター	ほうれんそう 長ねぎ きりぼしだいこん にんじん パナナ レモン	エネルギー: 538kcal タンパク: 21.3g 脂質: 13.2g	カルシウム: 279mg 鉄: 2.3mg
20	火	ご飯 あじフライ 甘酢和え みそ汁 果物(オレンジ)	マカロニきな粉和え 牛乳	あじ(冷凍)60g たまご パルメザンチーズ ハム(ロース)細きり こうやどうふ みそ きなこ 牛乳	ごはん こむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう マカロニ(乾)	キャベツ きゅうり にんじん ひじき こまつな たまねぎ ネーブル	エネルギー: 531kcal タンパク: 26g 脂質: 17.3g	カルシウム: 274mg 鉄: 3mg
21	水	ご飯 チャプチェ にら卵スープ 果物(りんご)	白玉団子のごま焼き お茶	豚もも小間 ハム(ロース)細きり たまご 牛乳	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまこ あん ごま ちょうごうゆ	たけのこ ピーマン にんじん エリンギ にら りんご	エネルギー: 419kcal タンパク: 16.6g 脂質: 7.3g	カルシウム: 110mg 鉄: 1.9mg
22	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 果物(バナナ)	フルーツポンチ 牛乳	鮭 60g(冷凍) みそ ところけるチーズ ぶたひきにく こうやどうふ 牛乳	ごはん バター 白ごま(すり) ちょうごうゆ さとう	キャベツ もやし(生) たまねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ わかめ ほうれんそう パナナ みかんかん バインアップルかん	エネルギー: 513kcal タンパク: 25.9g 脂質: 14.3g	カルシウム: 231mg 鉄: 2mg
23	金	ご飯 炒り鶏 みそ汁 果物(いちご)	焼きそば お茶	鶏もも(皮なし)小間 さつまあげ 油揚げ(きざみ) みそ ぶたひきにく	ごはん ちょうごうゆ さとう じゃがいも ちゅうかめん	だいこん にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん たまねぎ いちご ひじき キャベツ ピーマン あおさ	エネルギー: 416kcal タンパク: 18.2g 脂質: 9.2g	カルシウム: 92mg 鉄: 2.4mg
24	土	ナポリタン 卵スープ 果物(バナナ)	じゃこチーズトースト 牛乳	ソーセージ パルメザンチーズ たまご ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	スパゲッティ(乾) ちょうごうゆ かたくりこ 食パン(8枚切り) マヨネーズ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん パナナ	エネルギー: 472kcal タンパク: 19.6g 脂質: 19.7g	カルシウム: 244mg 鉄: 1.6mg
26	月	ご飯 魚の味噌煮 おかか和え すまし汁 果物(りんご)	さつまいもフライ 牛乳	さば 60g(冷凍) みそ ちりめんじゃこ けずりぶし かつおぶし とうふ たまご 牛乳	ごはん さとう さつまいも ちょうごうゆ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ りんご	エネルギー: 584kcal タンパク: 21.5g 脂質: 23.7g	カルシウム: 190mg 鉄: 2mg
27	火	ご飯 ポークビーンズ みそ汁 果物(オレンジ)	ホットケーキ 牛乳	大豆水煮 ぶたひきにく とうふ みそ たまご 牛乳 スキムミルク	ごはん ちょうごうゆ さとう さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト缶詰(カット、食塩無添加) レーズン ネーブル	エネルギー: 536kcal タンパク: 19.9g 脂質: 15.5g	カルシウム: 240mg 鉄: 2.2mg
28	水	ご飯 洋風卵焼き みそ汁 果物(りんご)	わんたんスープ お茶	たまご ロースハム こうやどうふ みそ ぶたひきにく なた	ごはん じゃがいも ちょうごうゆ ワンタンの皮	たまねぎ ピーマン にんじん なす りんご 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.9g 脂質: 8.2g	カルシウム: 56mg 鉄: 1.6mg
30	金	ご飯 にぎり揚げ もやしとにらのスープ 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	ぶたひきにく ハム(ロース)細きり たまご 牛乳	ごはん さとう かたくりこ 白ごま(すり) ちょうごうゆ かすてら	ひじき えのきたけ ピーマン にんじん もやし にら パナナ	エネルギー: 515kcal タンパク: 17.4g 脂質: 18g	カルシウム: 182mg 鉄: 2.3mg

献立は変更になることがあります。午前のおやつは、お菓子とお茶 又は 牛乳を提供します。

