

2024年4月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	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	月	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	いちごジャムサンド お茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ 煮干し みそ	こめ さとう さらだあぶら ごま 食パン いちごジャム マーガリン	しめじ チンゲンサイ ひじき にんじん ピーマン きゅうり パナ	エネルギー: 463kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 9.8g
2	火	ご飯 ハンバーグ コーンスープ フレンチサラダ 果物(キウイ)	ごま付きクッキー お茶	ぶたひきにく とりひきにく 牛乳	こめ パンこ さとう さらだ あぶら こむぎこ バター 白ごま(すり)	たまねぎ にんじん コーン キャベツ キウイ	エネルギー: 456kcal たんぱく: 12g 脂質: 14.5g
3	水	ご飯 チキンカレー 和風サラダ 果物(りんご)	キャラメルプリン お茶	鶏もも(皮なし)小間 スキムミルク まぐろ ぎゅ うにゅう	こめ じゃがいも さらだあ ぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり わかめ	エネルギー: 385kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 8.3g
4	木	煮込みうどん きゅうりもみ 果物(バナナ)	わかめオニギリ お茶	鶏もも(皮なし)小間 油揚げ かつおぶし	うどん 白ごま(すり) さとう こめ ごま	ほうれんそう 長ねぎ きゅ うり キャベツ バナナ わかめ	エネルギー: 317kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 4.3g
5	金	ご飯 魚の照焼(さわら) 塩もみ さつまいものみそ汁 果物(りんご)	カルシウムヨーグルト お茶	さわら(冷凍)60g 煮干し みそ ヨーグルト	こめ さとう さつまいも 白ごま(すり)	わかめ たまねぎ キャベツ にんじん りんご	エネルギー: 383kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 8.3g
6	⊕	ご飯 豚丼 果物(バナナ) ヒジキと切干大根のサラダ	フルーツゼリー お茶	豚もも小間	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ひじき 切干大根 きゅうり パナ	エネルギー: 311kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 2.4g
8	月	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(キウイ)	いちご蒸しパン お茶	豚もも小間 煮干し みそ 牛乳	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ホットケーキミ ックス いちごジャム	たまねぎ にんじん えのき キャベツ キウイ	エネルギー: 358kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 4.5g
9	火	ご飯 ポークシチュー もやしごま和え 果物(オレンジ)	フライドポテト お茶	豚肩ロース小間 牛乳 ス キムミルク	こめ さらだあぶら 白ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん もやし ほうれん草 オレンジ	エネルギー: 423kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 14.8g
10	水	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物(バナナ)	わんたんスープ お茶	さば 60g(冷凍) とうふ 煮干し みそ けずりぶし ぶたひきにく	こめ さとう ワンタンの皮	玉葱 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ パナ 長ねぎ チンゲン菜	エネルギー: 451kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 16g
11	木	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ マッシュポテト 果物(バナナ)	ホットケーキ お茶	鶏もも(皮なし)小間 牛乳 スキムミルク	こめ マーメレード オリーブ ゆ じゃがいも バター こ むぎこ さとう あぶら	チンゲンサイ たまねぎ えのき コーン パ ナ	エネルギー: 438kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 10.1g
12	金	ご飯 チャプチェ 果物(りんご) もやしとにらのスープ	レーズンクッキー お茶	豚肩ロース小間	こめ はるさめ ごまあぶ ら さとう こむぎこ バター	たけのこ ピーマン にんじん えのき もやし にら りんご レーズン	エネルギー: 405kcal たんぱく: 10.5g 脂質: 10.7g
13	⊕	ご飯 ドライカレー 春雨スープ 果物(バナナ)	アンパンマン ビスケット お 茶	ぶたひきにく スキムミルク	こめ さらだあぶら はるさめ ビスケット	たまねぎ にんじん ピーマン りんごジュース いんげん パナ	エネルギー: 346kcal たんぱく: 12g 脂質: 8.9g
15	月	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	いちごジャムサンド お茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ 煮干し みそ	こめ さとう さらだあぶら ごま 食パン いちごジャム マーガリン	しめじ チンゲンサイ ひじき にんじん ピーマン きゅうり パナ	エネルギー: 463kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 9.8g
16	火	ご飯 ハンバーグ コーンスープ フレンチサラダ 果物(キウイ)	ごま付きクッキー お茶	ぶたひきにく とりひきにく 牛乳	こめ パンこ さとう さらだ あぶら こむぎこ バター 白ごま(すり)	たまねぎ にんじん コーン キャベツ キウイ	エネルギー: 456kcal たんぱく: 12g 脂質: 14.5g
17	水	ご飯 チキンカレー 和風サラダ 果物(りんご)	キャラメルプリン お茶	鶏もも(皮なし)小間 スキムミルク まぐろ ぎゅ うにゅう	こめ じゃがいも さらだあ ぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり わかめ	エネルギー: 385kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 8.3g
18	木	煮込みうどん きゅうりもみ 果物(バナナ)	わかめオニギリ お茶	鶏もも(皮なし)小間 油揚げ かつおぶし	うどん 白ごま(すり) さとう こめ ごま	ほうれんそう 長ねぎ きゅ うり キャベツ バナナ わかめ	エネルギー: 317kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 4.3g
19	金	ご飯 魚の照焼(さわら) 塩もみ さつまいものみそ汁 果物(りんご)	カルシウムヨーグルト お茶	さわら(冷凍)60g 煮干し みそ ヨーグルト	こめ さとう さつまいも 白ごま(すり)	わかめ たまねぎ キャベツ にんじん りんご	エネルギー: 383kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 8.3g
20	⊕	ご飯 豚丼 果物(バナナ) ヒジキと切干大根のサラダ	フルーツゼリー お茶	豚もも小間	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ いんげん ひじき 切干大根 きゅうり パナ	エネルギー: 311kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 2.4g
22	月	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(キウイ)	いちご蒸しパン お茶	豚もも小間 煮干し みそ 牛乳	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ホットケーキミ ックス いちごジャム	たまねぎ にんじん えのき キャベツ キウイ	エネルギー: 358kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 4.5g
23	火	ご飯 ポークシチュー もやしごま和え 果物(オレンジ)	フライドポテト お茶	豚肩ロース小間 牛乳 ス キムミルク	こめ さらだあぶら 白ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん もやし ほうれん草 オレンジ	エネルギー: 423kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 14.8g
24	水	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物(バナナ)	わんたんスープ お茶	さば 60g(冷凍) とうふ 煮干し みそ けずりぶし ぶたひきにく	こめ さとう ワンタンの皮	玉葱 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ パナ 長ねぎ チンゲン菜	エネルギー: 451kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 16g
25	木	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ マッシュポテト 果物(バナナ)	ホットケーキ お茶	鶏もも(皮なし)小間 牛乳 スキムミルク	こめ マーメレード オリーブ ゆ じゃがいも バター こ むぎこ さとう あぶら	チンゲンサイ たまねぎ えのき コーン パ ナ	エネルギー: 438kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 10.1g
26	金	ご飯 チャプチェ 果物(りんご) もやしとにらのスープ	レーズンクッキー お茶	豚肩ロース小間	こめ はるさめ ごまあぶ ら さとう こむぎこ バター	たけのこ ピーマン にんじん えのき もやし にら りんご レーズン	エネルギー: 405kcal たんぱく: 10.5g 脂質: 10.7g
27	⊕	ご飯 ドライカレー 春雨スープ 果物(バナナ)	アンパンマン ビスケット お 茶	ぶたひきにく スキムミルク	こめ さらだあぶら はるさめ ビスケット	たまねぎ にんじん ピーマン りんごジュース いんげん パナ	エネルギー: 346kcal たんぱく: 12g 脂質: 8.9g
30	火	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	いちごジャムサンド お茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ 煮干し みそ	こめ さとう さらだあぶら ごま 食パン いちごジャム マーガリン	しめじ チンゲンサイ ひじき にんじん ピーマン きゅうり パナ	エネルギー: 463kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 9.8g

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



4月栄養給与量
エネルギー: 490kcal
たんぱく: 18.3g
脂質: 14.5g
塩分: 1.4g