

令和6年 4月分

献立表

子鳩保育園

保育開始

温育訓練

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	魚のムニエル 野菜のソテー かき玉汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / でんぶ / 揚げ油 / サラダ油 / 三温糖 / まるぼー / ウエハース	まだら / 卵 / 蒸しかまぼこ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	玉葱 / 人参 / キャベツ / チンゲンツアイ / パナナ	牛乳 ポロ バナナ お茶 ウエハース	16	魚のムニエル おおかか和え みそ汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / じゃがいも / 三温糖 / とうもろこし / 缶詰(赤身) / 黒砂糖 / レーズン / 塩せんべい	豚モモ(脂肪なし) / 生揚げ / かつお節 / 油揚げ / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	人参 / 玉葱 / さやいんげん / キャベツ / もやし / だいこん / ぶなしめじ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 せんべい 牛乳 ミニドック お茶 クラッカー
2	豆腐の卵とじ おむぎ和え 中華スープ 果物	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / しらたき / サラダ油 / 三温糖 / ごま(いり) / ごま油 / クラッカー / いちご	和牛肩(脂肪なし) / 絞 / 豆腐 / 卵 / 焼き竹輪 / わかめ / 蒸しかまぼこ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	人参 / ねぎ / キャベツ / もやし / パナナ	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 せんべい	17	豆腐の卵とじ マカロニサラダ 果物	米 / 麦 / じゃがいも / 油 / 小麦粉 / 有塩バター / はちみつ / マヨネーズ / マカロニ / ローレルパン / クラッカー	和牛モモ(脂肪なし) / 牛乳 / ロースハム	玉葱 / 人参 / グリンピース(冷凍) / りんご / にんにく(りん茎) / きゅうり / パナナ / キャベツ	お茶 クラッカー
3	じゃがいもをぼろ煮 キャベツのごま和え みそ汁	米 / 麦 / じゃがいも / 油 / 三温糖 / ごま / 焼ききん / 黒砂糖 / レーズン / クラッカー	鶏ひき肉 / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	玉葱 / 人参 / キャベツ / もやし / ごま / つな	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 クラッカー	18	豆湯げの中巻煮 わりめんと野菜のナムル わかめスープ	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / サラダ油 / ごま油 / とうもろこし / 缶詰(赤身) / 塩せんべい	生揚げ / 豚肩 / しらす干し / わかめ / 焼き竹輪 / いりこ / 牛乳 / 卵	人参 / 玉葱 / たけのこ(ゆで) / さやいんげん / もやし / キャベツ	牛乳 米粉のみそ蒸しパン お茶 せんべい
4	ホワイトシチュー マヨネーズ 果物	米 / 麦 / じゃがいも / コーン缶 / 油 / 小麦粉 / 有塩バター / マヨネーズ / ごま / 三温糖 / ローレルパン / ビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮付き) / スキムミルク / ロースハム / 牛乳 / まぐろ缶詰(水煮レタイト)	玉葱 / 人参 / キャベツ / きゅうり / パナナ / トマト	牛乳 ツナサンド お茶 ビスケット	19	マロンパン 果物 牛乳	マロンパン / 塩せんべい	牛乳 / チーズ	バナナ / りんご	牛乳 バナナ チーズ お茶 せんべい
5	麻婆豆腐 磯和え 果物	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / ごま油 / でんぶ / ごま(乾) / 塩せんべい	絞 / 豆腐 / 豚ひき肉 / 蒸しかまぼこ / 焼きのり / ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱 / 干し椎茸 / たら / しょうが / キャベツ / きゅうり / はっさく / パナナ / もも(缶詰果肉) / 温州蜜柑缶詰(果肉)	お茶 フルーツヨーグルト お茶 せんべい	20	ビーフン わかめスープ バナナ (45/36)	ビーフン / サラダ油 / 塩せんべい / クラッカー	豚肩(脂肪なし) / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	玉葱 / キャベツ / 人参 / もやし / 青ピーマン / えのき / たけ / パナナ	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい
6	きつねうどん 豆腐 果物	うどん(乾) / 三温糖 / ハードビスケット / 塩せんべい	油揚げ / いりこ (出汁用いりこ) / 大豆(国産、乾) / こんぶ / 牛乳	干し椎茸 / 人参 / 玉葱 / ねぎ / パナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	22	魚のパン粉焼き じゃがいもとビーフンのソテー スープ	米 / 麦 / マヨネーズ / パン粉 / じゃがいも / サラダ油 / でんぶ / 甘納豆 / 有塩バター / 塩せんべい	メルルーサ / ベーコン / 卵 / わかめ / かつお節 / こんぶ / 牛乳	ハセリ / 青ピーマン / 玉葱	牛乳 米粉の蒸しパン お茶 せんべい
8	魚のみそ煮 マヨネーズ和え けんちん汁	米 / 麦 / 三温糖 / マヨネーズ / ごま / 食パン / いちご / ジャム / ソフト / ビスケット	さわら / 焼き竹輪 / 鶏成鶏肉モモ(皮付き) / 油揚げ / 木綿豆腐 / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	しょうが / キャベツ / 人参 / きゅうり / ごぼう / ごま / つな	牛乳 ジャムサンド お茶 ビスケット	23	魚のみそ煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / じゃがいも / 三温糖 / 焼ききん / (車ふ) / 有塩バター / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 卵 / まぐろ缶詰(水煮レタイト) / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳 / スキムミルク	玉葱 / 人参 / 干し椎茸 / グリンピース(冷凍) / チンゲンツアイ / もやし / キャベツ / ぶなしめじ / パナナ	牛乳 米粉のパナナケーキ お茶 せんべい
9	ポークカレー コールスロー 果物	米 / 麦 / じゃがいも / サラダ油 / 小麦粉 / 有塩バター / はちみつ / 三温糖 / ポロ	豚肩(赤肉) / 牛乳 / プロセスチーズ / 卵	玉葱 / 人参 / りんご / にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / ネーブル	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン お茶 ポロ	24	じゃがいも 豆腐汁	米 / 麦 / じゃがいも / しらたき / サラダ油 / 三温糖 / はちみつ / 有塩バター / ポロ	和牛肩(脂肪なし) / ほそめ昆布 / 豆腐 / 本納豆 / いりこ / 牛乳 / きな粉 / スキムミルク / 卵	玉葱 / 人参 / さやいんげん / キャベツ / きゅうり / 干し椎茸 / ねぎ	牛乳 米粉きなこマフィン お茶 ポロ
10	まごころ弁当	コーンフレーク / レーズン / 塩せんべい	牛乳	バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい	25	魚のソテー みそ汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / サラダ油 / 普通はるさめ(乾) / 三温糖 / クラッカー / いちご / ジャム(低糖)	豚モモ(脂肪なし) / 卵 / 生揚げ / わかめ / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	しょうが / キャベツ / もやし / 人参 / 干し椎茸 / ねぎ	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 せんべい
11	鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米 / とうもろこし / 缶詰 / 小麦粉 / でんぶ / 油 / マヨネーズ / じゃがいも / 食パン / 三温糖 / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / こんぶ / かつお節 / 牛乳 / 生クリーム	にんにく(りん茎) / きゅうり / 人参 / キャベツ / 玉葱 / いちご / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パインアップル(缶詰)	牛乳 フルーツサンド お茶 せんべい	26	魚のごみソースかけ 豆腐汁 汁 ビーフン	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 小麦粉 / 揚げ油 / ごま(乾) / 三温糖 / ビーフン / 塩せんべい	アラスカめいけ / ほそめ / こんぶ / 豚中型モモ(脂肪なし) / いりこ / 牛乳 / しらす干し / かつお節	キャベツ / 玉葱 / 人参 / もやし / ねぎ / パナナ	牛乳 おかかおにぎり お茶 せんべい
12	鶏肉のオニオンソース焼き 和風サラダ 若竹汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / ごま(いり) / 無塩バター / クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 大豆(国産、乾) / 干ひじき(干し) / 蒸し / わかめ / こんぶ / かつお節 / 牛乳 / 卵	玉葱 / 人参 / きゅうり / たけのこ	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 クラッカー	27	肉うどん ツナとわかめの酢の物	うどん(乾) / 三温糖 / ごま(いり) / ハードビスケット / 塩せんべい	和牛肩(脂肪なし) / いりこ (出汁用いりこ) / わかめ / まぐろ缶詰(水煮レタイト) / 牛乳	玉葱 / 人参 / ねぎ / きゅうり	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
13	スパゲティミートソース キャベツスープ 果物	スパゲティ / サラダ油 / 小麦粉 / クラッカー / 塩せんべい	牛ひき肉 / 豚ひき肉 / パルメザンチーズ / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳	人参 / 玉葱 / 青ピーマン / キャベツ / パナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい	30	魚のカレームニエル わかめの酢の物 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 小麦粉 / サラダ油 / 有塩バター / ごま(いり) / 三温糖 / 春雨 / ソフト	わかめ / かつお節 / ベーコン / いりこ (出汁用いりこ) / 牛乳 / プロセスチーズ / 卵	きゅうり / キャベツ / きく / らげ(乾) / 人参 / ネーブル	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン お茶 ビスケット
15	魚の照り焼き チンゲン菜のごま和え ニラ玉スープ 果物	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / サラダ油 / ごま(いり) / でんぶ / ポロ	まあじ / 卵 / ベーコン / いりこ / ヨーグルト	チンゲンツアイ / もやし / たら / 人参 / パナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パインアップル(缶詰)	お茶 フルーツヨーグルト お茶 ポロ						

5/3 当日

誕生会

内科健診

月平均栄養価	エネルギー	490 kcal	タンパク質	18.7 g
	脂 質	14.6 g	食塩相当量	2.3 g
月平均栄養価	エネルギー	539 kcal	タンパク質	21.3 g
	脂 質	16.7 g	食塩相当量	2.5 g