


2024年

4月献立予定表

三崎二葉保育園

月	火	水	木	金	土	
1	ごはん ホキフライ ホキ、小麦粉、卵、パン粉 コーンサラダ 人参、もやし、きゅうり コーン缶、中華ドレッシング ごま油 みそ汁 なす、えのき、だし 黒糖ロール エネルギー596 脂質15.6 蛋白質22.0 食塩1.9	チキンピラフ (1.2才) そぼろ丼 鶏肉、バター ミックスベジタブル、塩 ポテトサラダ じゃが芋、人参、卵、塩 きゅうり、みかん缶、マヨネーズ 野菜スープ 人参、小松菜、だし、しょう油	ごはん マーボー豆腐 (1.2才) 豆腐と野菜煮 豚挽肉、豆腐、人参 玉ねぎ、ナス、竹の子 なたと、にら、干し椎茸 砂糖、しょう油、マーボーの素 わかめスープ わかめ、長ねぎ、だし、塩 1.2才) うどん煮 菓子 エネルギー548 脂質14.3 蛋白質21.5 食塩2.1	ごはん ひじきと大豆の煮物 ひじき、人参、玉葱、大豆 さつま揚げ、いんげん 豚肉、砂糖、しょう油 ポイルワインナー (0.1才) かれい煮 みそ汁 豆腐、油揚げ、だし シェイク 菓子 エネルギー581 脂質14.9 蛋白質22.1 食塩2.0	炊き込みごはん 人参、えのき、油揚げ、だし、みりん、しょう油 炒り鶏 鶏肉、人参、ごぼう、れんこん さつま揚げ、こんにゃく 竹の子、いんげん、砂糖 干し椎茸、しょう油 みそ汁 わかめ、玉ねぎ、だし バナナ 菓子 エネルギー588 脂質15.1 蛋白質22.0 食塩2.1	ハヤシライス 0~2才) ご飯 スープ 肉じゃが 豚肉、人参、玉葱、ルー じゃが芋、いんげん マッシュルーム缶 オレンジ 福神漬 菓子 エネルギー569 脂質14.6 蛋白質21.6 食塩2.1
8	ごはん 西京焼き 鮭、みりん、みそ 五目きんぴら (1.2才) 切り干し大根煮 人参、ごぼう、糸こんにゃく れんこん、いんげん、砂糖、しょう油 みそ汁 わかめ、長ねぎ、だし ヨーグルト 菓子 エネルギー588 脂質15.0 蛋白質22.0 食塩2.1	ぶっかけうどん 麺、人参、長ねぎ、なたと、鶏肉、えのき、いんげん、砂糖 しょう油、めんつゆ 竹輪の磯辺揚げ 0~2才) さつま芋の天ぷら 竹輪、青のり、てんぷら粉	お弁当デー (0~3才) 給食実施 ごはん かれい煮 砂糖、しょう油 温野菜 人参、きやべつ、きゅうり、 みそ汁 玉ねぎ、豆腐、だし バナナ 菓子 エネルギー576 脂質14.5 蛋白質20.0 食塩1.8	三色丼 鶏挽肉、人参、卵 いんげん、砂糖、しょう油 春雨スープ 春雨、人参、ニラ、塩 玉ねぎ、だし、しょう油 フライドポテト 1.2才) 蒸しパン ココア蒸しパン エネルギー601 脂質15.6 蛋白質22.1 食塩2.2	カレーライス (2才) 乳児用カレー 0.1才) ご飯 スープ 肉じゃが 豚肉、人参、玉葱、ルー じゃが芋、いんげん オレンジ 福神漬 1.2才) シュガーサンド 菓子 エネルギー577 脂質14.9 蛋白質22.0 食塩2.1	チキンライス 鶏肉、ベジタブル 塩、こしょう、ケチャップ 野菜スープ 小松菜、人参、玉ねぎ だし、しょう油、塩 りんご (0.1才) バナナ 菓子 エネルギー560 脂質14.5 蛋白質20.8 食塩2.0
15	やしそば (1.2才) 煮込みうどん さつま芋煮 もやし、ピーマン、豚肉 麺、人参、キャベツ、ソース スープ ニラ、なたと、だし 塩、しょう油 バナナ ホットケーキ エネルギー572 脂質14.6 蛋白質21.7 食塩2.3	ごはん 鶏の甘辛煮 鶏肉、玉葱、砂糖 しょう油、片栗粉 ひじきサラダ ひじき、カニかま、もやし きゅうり、コーン缶、中華ドレッシング みそ汁 なす、玉ねぎ、だし 1.2才) バナナ 菓子 りんご 菓子 エネルギー572 脂質15.0 蛋白質22.1 食塩2.0	ごはん コロケ (0才) じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ 人参、きゅうり、春雨 ハム、みかん缶、中華ドレッシング なめこ汁 なめこ、豆腐、だし、みそ 1.2才) ジャムサンド 菓子 エネルギー578 脂質15.6 蛋白質21.0 食塩1.9	スパゲッティ ミートソース 麺、豚挽肉、人参、玉ねぎ ビーマン、マッシュルーム缶 ケチャップ、トマト缶、塩、 コーンスープ クリームコーン缶、だし コーン缶、卵、片栗粉、塩 オレンジ 1.2才) ヨーグルト菓子 フルーツヨーグルト エネルギー577 脂質14.9 蛋白質22.1 食塩2.1	ごはん 肉じゃが じゃが芋、人参、玉葱 豚肉、いんげん、白滝 干椎茸、かまぼこ 砂糖、しょう油 みそ汁 小松菜、お麩、だし たくあん スティックパン エネルギー587 脂質14.8 蛋白質22.3 食塩2.1	ピピンパ風 どんぶり (1.2才) そぼろごはん ナムル 鶏挽肉、砂糖、しょう油 もやし、人参、きゅうり 中華ドレッシング、ごま油 スープ ニラ、なたと、だし、塩 オレンジ 菓子 エネルギー569 脂質14.6 蛋白質21.6 食塩2.1
22	ごはん かじきの童田揚げ カジキ、しょう油、みりん (0.1才) かれい煮 もやしのナムル 人参、もやし、ハム きゅうり、中華ドレッシング みそ汁 豆腐、えのき、だし 1-3才) きな粉パン フランスパン エネルギー583 脂質15.7 蛋白質22.1 食塩2.1	和風スパゲティ 麺、ベーコン、ピーマン 人参、玉ねぎ、マッシュルーム パプリカ、塩、こしょう キャベツと卵の スープ キャベツ、卵、だし、塩、しょう油 オレンジ おにぎり エネルギー565 脂質14.9 蛋白質21.7 食塩2.0	わかめごはん ビーフンの中華炒め ビーフン、豚肉、人参 干し椎茸、なたと ニラ、卵、玉ねぎ、竹の子 しょう油、ごま油、砂糖 野菜スープ 人参、小松菜、だし、塩、しょう油 シェイク 菓子 エネルギー581 脂質14.8 蛋白質22.0 食塩2.0	ごはん 豆腐ハンバーグ 豚挽肉、玉葱、ケチャップ パン粉、卵、豆腐、塩 グラッセ 人参、プロッコリー、砂糖 塩 かき玉汁 卵、だし、塩、しょう油 1.2才) いも煮 菓子 エネルギー585 脂質15.1 蛋白質21.8 食塩2.1	お楽しみ パースデーランチ  プチケーキ エネルギー580 脂質15.0 蛋白質22.0 食塩2.0	焼うどん 麺、豚肉、人参、玉ねぎ キャベツ、ピーマン つゆの素、しょう油 スープ 人参、小松菜、だし、塩、 バナナ 菓子 エネルギー576 脂質14.5 蛋白質21.9 食塩2.0
29	昭和の日  ごはん シューマイ (0.1才) 鶏の甘辛煮 肉野菜炒め もやし、人参、ピーマン 豚肉、キャベツ、塩、こしょう みそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、だし 1.2才) うどん煮 コーンフレーク エネルギー584 脂質14.6 蛋白質22.0 食塩2.0	<div style="text-align: center;">  </div>				

☆今月の目標☆

- ◎ 園での食事に慣れる
- ◎ 献立名、食品名を聞く

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆おやつ飲み物は、1、2歳児は牛乳、3、4、5歳児はスキムミルク、麦茶となります。

☆離乳食は月齢に応じた調理方法となります。

☆栄養表示は、3歳以上児のもの。お弁当デーのみ3歳未満児となります。

栄養給与目標 3歳以上児 エネルギー580kcal 脂質15g 蛋白質22g 食塩1.8g

(主食を含む) 3歳未満児 エネルギー460kcal 脂質13g 蛋白質18g 食塩1.3g