



2024年4月

献立表



千年たちばな保育園

日	曜日	献立名	10時おやつ			材料名			乳児 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	幼児 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
			3時おやつ	熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	15	月	ごはん トマト 肉団子 ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁(こまつな・あげ)	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 あんこのおやき風	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、こしあん、米みそ、卵、油揚げ、豆乳、木綿豆腐	トマト、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	449 18.3 15.7 1.3	504 20.6 16.2 1.6	
2	16	火	ごはん 鶏肉とパプリカの甘辛炒め もやしとわかめのナムル 中華スープ(いも・チンゲンサイ)	牛乳 ひじきせんべい 牛乳 りんごゼリー	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	りんご濃縮果汁、もやし、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、アガー、カットわかめ	387 16.5 9.9 0.9	433 18.5 10.1 1.1	
3	17	水	キーマカレーライス ポテトサラダ 野菜スープ(キャベツ・人参)	牛乳 マンナウエハース 牛乳 豆乳バナナケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、油、グラニュー糖、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム	たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、にんじん、キャベツ、バナナ、コーン缶、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	603 16.5 26.3 2.8	711 18.8 29.5 3.4	
4	18	木	ごはん 豆腐入り松風焼き 納豆和え(もやし・こまつな) みそ汁(切干大根・玉ねぎ)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 麩のラスク	米、焼豆、片栗粉、グラニュー糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、バター	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ、あおりのり	409 17.0 14.2 1.2	470 20.4 16.3 1.4	
5	19	金	親子丼 大根とツナの和えもの みそ汁(キャベツ・あげ)	牛乳 マリービスケット 牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	523 22.2 15.7 1.6	574 25.2 16.8 1.9	
6	20	土	ツナサンド ジャムサンド 野菜スープ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 星たべよ	食パン、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、ツナ水煮缶	こまつな、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、きゅうり	405 14.6 12.0 1.9	403 14.7 13.6 2.1	
8	22	月	ごはん 棒チーズ 鶏肉のみそ焼き 新じゃがの甘辛煮 すまし汁(なす・にんじん)	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ	なす、しめじ、えのきたけ	483 22.2 13.7 1.8	547 25.5 14.6 2.1	
9	23	火	ごはん ほうれん草と豆腐のチャンプルー 青のりさといも 中華スープ(レタス・トマト)	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 ソフトビスケット	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト、卵、無塩バター、脱脂粉乳、かつお節	もやし、レタス、ほうれん草、トマト、たまねぎ、にんじん、あおりのり	475 19.7 17.3 1.2	530 22.1 18.1 1.4	
10	24	水	たぬきうどん いんげんと鶏ささみのごまあえ バナナ	牛乳 マリービスケット 牛乳 おかかご飯	ゆでうどん、米、天かす、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささ身、かまぼこ、かつお節	バナナ、いんげん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	470 15.7 12.1 2.1	503 17.0 11.7 2.5	
11	25	木	ロールパン スペイン風オムレツ キャベツとチンゲンサイのサラダ 野菜スープ(ブロッコリー・もやし)	牛乳 ひじきせんべい 牛乳 マカロニきなこ	ロールパン、じゃがいも、マカロニス、パゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、きな粉、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり	333 14.9 15.5 1.0	453 19.5 19.5 1.5	
12	26	金	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(かぼちゃ・こまつな)	牛乳 マンナウエハース 牛乳 フルーチェ(いちご)	米、砂糖	牛乳、さけ、凍り豆腐、米みそ	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、いんげん	380 18.5 10.9 1.0	441 26.2 10.7 1.4	
13	27	土	焼きそば 豆腐のスープ	牛乳 いわしっ子・小魚せんべい 牛乳 カルシウムウエハース	焼きそばめん、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおりのり	400 16.2 17.1 1.7	448 14.9 20.3 1.7	
30	火	火	ごはん クロック キャベツときのこのソテー アスパラガスのスープ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 ココアウエハース	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、しめじ	437 13.8 16.1 0.8	523 15.5 18.6 0.9	

※材料の仕入れの都合によって献立を変更する場合があります。

※夕方6時以降のお迎えになる延長保育のお友達は、平日は野菜スープ、土曜日はヨーグルト等を食べます。

※栄養価の単位:エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)

※午後の乳児さんのおやつはメニューによって変更があります。