

2019年

〈4月の献立表〉(幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	月	カレーライス/ブロッコリーのおかか和え/オレンジ	米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ/ブロッコリー・かつお節/オレンジ	牛乳/マカロニきな粉	牛乳/マカロニ・きな粉	572/18.2 16.0/1.6
2	火	焼きそば/さつま芋の甘煮/みそ汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん/さつまいも/もやし・にんじん・わかめ	牛乳/おかし	牛乳/ー	554/16.1 20.4/2.2
3	水	ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き/ゆかりじゃが/みそ汁/バナナ	米/さけ・キャベツ・にんじん・しめじ/じゃがいも・ゆかり/こまつな・だいこん・なめこ・ねぎ/バナナ	牛乳/さつま芋のようかん	牛乳/さつまいも・かんでん	539/19.1 9.3/1.3
4	木	ごはん/豚肉と新たまねぎのソテー/ポイルブロッコリー/コーンスープ/りんご	米/豚肉・たまねぎ/ブロッコリー/コーン・クリームコーン・アスパラガス・にんじん/りんご	牛乳/ポテトチップ	牛乳/じゃがいも	527/17.9 17.1/1.8
5	金	ミートスパゲティ/キャベツのコーン煮/ポテトスープ/オレンジ	スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/キャベツ・コーン/じゃがいも・たまねぎ・にんじん・クリームコーン・豆乳/オレンジ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/パン・ジャム	559/21.3 15.3/2.3
6	土	ケチャップライス/小松菜のおかかあえ/はるさめスープ/バナナ	米・鶏肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン/こまつな・にんじん・かつお節/はるさめ・コーン・にんじん・えのきたけ/バナナ	ジャムサンド	パン・ジャム	533/15.5 12.1/1.9
7	日					
8	月	ロールパン/クリームシチュー/小松菜とツナの和え物/バナナ	ロールパン/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・いんげん・豆乳/小松菜・ツナ・にんじん/バナナ	牛乳/カレーそば/おにぎり	牛乳/米・たまねぎ・ピーマン・豚ひき肉・カレー粉	539/23.1 15.0/1.8
9	火	ごはん/さばの竜田焼き/新じゃが/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/オレンジ	米/さば・しょうが/じゃがいも・豚ひき肉・たまねぎ/きゅうり・ゆかり/たまねぎ・にんじん・わかめ/オレンジ	牛乳/おかし	牛乳/ー	575/19.5 20.0/1.9
10	水	ごはん/タンドリーチキン/キャベツの磯あえ/みそ汁/バナナ	米/鶏肉・にんにく・カレー粉/キャベツ・にんじん・あおのり/切り干しだいこん・かぼちゃ・ねぎ/バナナ	牛乳/アメリカンドッグ	牛乳/ウインナー・ホットケーキ粉・牛乳	567/24.9 16.4/2.2
11	木	ごはん/マーボー豆腐/蒸しかぼちゃ/豚肉と白菜のスープ	米/豆腐・鶏ひき肉・ねぎ・グリーンピース・しょうが/かぼちゃ/豚肉・はくさい・にら	牛乳/お好み焼き	牛乳/豚肉・キャベツ・ねぎ・かつお節・あおのり	549/22.0 16.4/1.7
12	金	ごはん/たらのけちやっぴあん/かけ/粉ふき芋/みそ汁/りんご	米/たら・ピーマン・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく/じゃがいも・あおのり/もやし・油揚げ・わかめ/りんご	牛乳/バナナケーキ	牛乳/バナナ・牛乳・ホットケーキ粉	551/18.9 17.1/1.7
13	土	ナポリタン/キャベツとウインナーの蒸し煮/コーンスープ/バナナ	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ/キャベツ・たまねぎ・ウインナー/コーン・クリームコーン・ねぎ/バナナ	おかし	ー	538/13.3 20.4/2.3
14	日					
15	月	ごはん/さばと玉ねぎのみそ煮/チンゲン菜の中華和え/みそ汁/オレンジ	米/さば・しょうが・たまねぎ/チンゲンサイ・にんじん・もやし/豆腐・わかめ・ねぎ/オレンジ	牛乳/シュガー.Toast	牛乳/パン・バター	538/22.1 15.4/2.3

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
16	火	ごはん/ミートローフ/ブロッコリーのおかか和え/豆乳ポトフ	米/豆腐・たまねぎ・豚ひき肉・パン粉/ブロッコリー・かつお節/じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんじん・豆乳	牛乳/おかし	牛乳/ー	531/19.7 15.2/2.3	
17	水	ごはん/さわらの煮つけ/小松菜のこまあえ/みそ汁/バナナ	米/さわら・しょうが/こまつな・にんじん・コーン・ごま/じゃがいも・ごぼう・いんげん/バナナ	牛乳/ドーナツ	牛乳/ホットケーキ粉・牛乳	553/19.7 13.9/1.6	
18	木	カレーライス/キャベツとツナの炒め煮/りんご	米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ/キャベツ・ツナ缶/りんご	牛乳/蒸しパン	牛乳/小麦粉	564/15.7 17.0/1.7	
19	金	あんかけうどん/ちくわ磯辺揚げ/さつま芋の甘煮/バナナ	うどん・豚肉・はくさい・たまねぎ・にんじん・ねぎ/ちくわ・あおのり/さつまいも/バナナ	牛乳/みそおにぎり	牛乳/米	549/19.9 12.9/2.3	
20	土	鶏肉の野菜丼/コンソメじゃが/すまし汁	米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・しょうが/じゃがいも/豆腐・ほうれんそう・にんじん・わかめ	おかし	ー	522/19.3 16.2/1.9	
21	日						
22	月	ごはん/鶏肉の照り焼き/きゅうりの華風サラダ/みそ汁	米/鶏肉・しょうが/きゅうり・にんじん・もやし・しらたき・ハム・ごま油/キャベツ・にんじん・わかめ	牛乳/じゃがいものお焼き	牛乳/じゃがいも・米・しらす干し	533/22.2 16.4/2.3	
23	火	ごはん/さけのコーンマヨネーズ焼き/小松菜の納豆あえ/みそ汁/バナナ	米/さけ・マヨネーズ・クリームコーン・パン粉/こまつな・にんじん・納豆・かつお節・白だし/切り干しだいこん・たまねぎ・わかめ/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/ー	538/20.9 14.2/1.6	
24	水	お誕生日会献立					
25	木	ごはん/豚肉と野菜のカレー炒め/蒸し芋/すまし汁	米/豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・カレー粉/さつまいも/たけのこ・わかめ	牛乳/焼きそば	牛乳/焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	564/18.8 14.4/1.9	
26	金	ハヤシライス/小松菜と油揚げのお浸し/オレンジ	米・豚肉・たまねぎ・にんじん・しめじ・ハヤシルウ/こまつな・油揚げ/オレンジ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ホットケーキ粉・牛乳	540/17.7 17.0/1.6	
27	土	ピラフ/ポークチャップ/野菜スープ/バナナ	米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん/豚肉/キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ/バナナ	ジャムサンド	パン・ジャム	538/17.7 15.2/1.9	

※材料調達の都合で変更する場合があります。