

令和 5年 4月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長おやつ献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	土	ごはん 豚肉の炒め煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご	牛乳 おかかおにぎり	麦茶 せんべい ラスク	豚もも肉 味噌 牛乳 花かつお	はいが精米,春雨 油,砂糖 胡麻油 さつま芋 白胡麻	生姜汁 玉ねぎ きゅうり 人参 りんご	酒 しょう油 水 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 17.5g 10.9g 1.4g	584kcal 23.2g 17.4g 1.6g
3	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 清見柑	牛乳 黄名粉のパンケーキ	麦茶 ゆかりのりまき	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 油揚げ,味噌 牛乳 黄名粉,豆乳	はいが精米,油 白胡麻,砂糖 じゃが芋,小麦粉 マーガリン	生姜汁 ほうれん草 人参 清見柑	しょう油,みりん 酢 だし汁 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505kcal 21.1g 16.5g 1.2g	603kcal 25.1g 19.0g 1.6g
4	火	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(麩・玉ねぎ・生わかめ) りんご	牛乳 がんづき	麦茶 たきこみごはん	かれい 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米 砂糖 ごま,ごま油 麩,小麦粉 油	ひじき 人参 もやし,きゅうり わかめ りんご	みりん しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 19.4g 12g 1.3g	558kcal 22.7g 13.7g 1.7g
5	水	カレー(ライス) 和風サラダ 甘夏柑	牛乳 りんご寒天 クラッカー	麦茶 ピザトースト	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,マーガリン 小麦粉 砂糖 クラッカー	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,生わかめ コーン,粉寒天 りんごジュース	カレー粉,水 鶏ガラ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 14.1g 15.6g 1.2g	591kcal 16.6g 18.2g 1.6g
6	木	ごはん そぼろ卵焼き 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) 鈴カステラ	麦茶 しらすトースト	卵 豆乳 鶏挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 胡麻油,砂糖 白胡麻,麩 マーガリン 鈴カステラ	ほうれん草,もやし 人参 かぼちゃ 長ねぎ 清見柑	酒,水 塩 しょう油 だし汁 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459kcal 17.3g 15.7g 1.3g	546kcal 20.3g 18.2g 1.7g
7	金	食パン マカロニのミートグラタン ポテトサラダ スープ(絹豆腐・ほうれん草) りんご	牛乳 青菜とじゃこの ふりかけごはん	麦茶 キンパ	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳 しらす	食パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋 はい芽精米,ごま油	玉ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 りんご,小松菜	塩 ケチャップ 酢 鶏ガラ みりん,しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 15.7g 15.2g 1.5g	581kcal 18.3g 17.2g 1.9g
8	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 もやしのカレー炒め 味噌汁(切干し大根・小松菜) りんご	牛乳 ジャムパン	麦茶 せんべい ビスケット	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ロールパン いちごジャム	さやえんどう,もやし 人参,ピーマン 切干し大根 小松菜 りんご	酒,だし汁 みりん しょう油 塩 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483kcal 19.4g 15g 1.9g	612kcal 20.6g 12.1g 1.6g
10	月	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜 マヨネーズ添え 豆乳コーンスープ 甘夏柑	牛乳 凍り豆腐の そぼろごはん	麦茶 鮭ごはん	豚もも肉 豆乳 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉	ロールパン じゃがいも 油,マーガリン 砂糖,マヨネーズ 片栗粉,はいが精米	人参 玉ねぎ きゅうり,コーン パセリ,甘夏柑 絹さや	鶏ガラ ケチャップ ソース 酒,みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 12.9g 17.4g 1.6g	543kcal 20.2g 16.7g 1.3g
11	火	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 切干し大根の和え物 味噌汁(生揚げ・生わかめ・えのきたけ) 清見柑	牛乳 ちんすこう	麦茶 ツナごはん	鶏ひき肉 あつあげ 味噌 牛乳	はいが精米 油,パン粉 片栗粉,砂糖 小麦粉	生姜,玉ねぎ 切干大根,人参 きゅうし,もやし わかめ,えのき 清見柑	塩 だし汁 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 16.1g 14.8g 1.4g	526kcal 19.0g 17.1g 1.6g
12	水	ごはん 麻婆豆腐 甘酢和え わかめスープ りんご	牛乳 スパゲティナポリタン	麦茶 きなこトースト	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 ベーコン	はいが精米,胡麻油 砂糖,かたくり粉 白胡麻 スパゲティ 油	人参,長ねぎ きゅうり,コーン りんご,わかめ 玉ねぎ ピーマン	水,しょう油 酢 ケチャップ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 17g 14.5g 1.2g	600kcal 14.0g 19.1g 1.3g
13	木	煮込みうどん 魚のカレー揚げ しらす和え 清見柑	牛乳 ふかし芋	麦茶 ウインナークワッサン	豚もも肉 鮭 しらす 牛乳	うどん 片栗粉 油 マーガリン じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 清見柑	だし汁 みりん しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 23.2g 15.7g 2.0g	626kcal 26.7g 18.4g 2.0g
14	金	ごはん 青菜のオムレツ マカロニサラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) りんご	のむヨーグルト 揚げパン	麦茶 ひじきごはん	卵 鶏挽肉,まぐろ油漬缶 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 油 マカロニ ロールパン	玉ねぎ,ほうれん草 人参,きゅうり コーン,キャベツ りんご 青のり	塩 こしょう 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454kcal 15.5g 16.7g 1.2g	522kcal 17.7g 17.8g 1.7g
19	水	誕生日会メニュー カレーライス(スキムミルク不使用) シルバーサラダ りんご	牛乳 型抜きクッキー	麦茶 ピザトースト	豚ひき肉 ロースハム 牛乳	はいが精米 じゃがいも 小麦粉,マーガリン 油,春雨 薄力粉,片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ コーン きゅうり りんご	カレー粉 鶏ガラ ケチャップ ソース 塩 マヨドレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552kcal 15.3g 14.0g 1.4g	691kcal 19.2g 17.5g 1.8g
20	木	ごはん レバーの立田揚げ 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) 鈴カステラ	麦茶 しらすトースト	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,かたくり粉 油,胡麻油 砂糖,白胡麻 麩,マーガリン 鈴カステラ	生姜汁,ほうれん草 もやし,人参 かぼちゃ 長ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁 カレー粉 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 18.3g 16.2g 1.3g	578kcal 21.6g 18.9g 1.6g
27	木	こどもの日メニュー ちまき風混ぜご飯 鯉のぼりハンバーグ 拌三絲 若竹汁 清見柑	牛乳 ココアクリームサンド	麦茶 ケチャップライス	焼き豚 豚挽肉 牛乳 豆乳	はい芽精米 米,パン粉 春雨,砂糖 胡麻油 食パン 粉糖	人参,コーン たまねぎ きゅうり たけのこ わかめ 清見柑	酒 塩 ケチャップ 酢,しょう油 だし汁 ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16g 16.3g 1.6g	579kcal 18.6g 18.1g 1.8g

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
業者の都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。