

令和 6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	月	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 スパゲティナポリタン	麦茶 ゆかりごはん	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米、油 白胡麻 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	生姜汁、ほうれん草 人参 玉ねぎ 清見柑 ピーマン	しょう油、酒 みりん、酢 だし汁、ケチャップ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 12.7g 1.7g	554kcal 24.4g 14.4g 1.9g
2	火	ごはん 魚の変わり焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 わかめごはん	麦茶 炊込みご飯	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し	はいが精米、マヨドレ パン粉 油 砂糖 麩	切干し大根 人参 長ねぎ 清見柑 わかめ	塩 みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516kcal 20.2g 14.9g 1.6g	619kcal 23.9g 17.2g 1.9g
3	水	カレーライス フレンチサラダ 清見柑	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、ルバンクラッカー	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ、みかん缶 粉寒天、清見柑 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 13.4g 15g 1g	567kcal 15.8g 17.6g 1.4g
17	水	お誕生日会メニュー カレーライス カラフルサラダ 清見柑	牛乳 バナナケーキ	麦茶 ピザトースト	豚もも肉、ウインナー スキムミルク 牛乳 豆乳	はいが精米、じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり きゅうり、みかん缶 焼きのり、コーン缶 バナナ、清見柑	カレー粉、水 鶏ガラ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 14.4g 17g 1.3g	595kcal 16.3g 19.9g 1.5g
4	木	ごはん 豆腐の田楽 三色おひたし 味噌汁(生揚げ・小松菜) 甘夏柑	牛乳 黒みつトースト	麦茶 ツナごはん	鶏挽肉、木綿豆腐 花かつお 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 パン粉、油 食パン、かたくり粉 マーガリン 黒砂糖	生姜汁、きゅうり 人参 もやし 小松菜 甘夏柑	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 18g 17.3g 1.7g	579kcal 21.5g 20.2g 2g
5	金	食パン マカロニのミートグラタン じゃが芋の磯和え スープ(チンゲン菜・人参・えのきたけ) 清見柑	牛乳 手作りふりかけごはん	麦茶 鮭ごはん	豚挽肉 牛乳、チーズ しらす干し 花かつお	食パン、胡麻油 マカロニ、白胡麻 じゃが芋 小麦粉 油	人参、玉ねぎ 青のり チンゲンサイ えのきたけ 清見柑	水、しょう油 塩 鶏ガラ ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492kcal 15.5g 17.2g 1.5g	591kcal 18.5g 19.8g 1.6g
6	土	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 清見柑	牛乳 ロールカステラ	麦茶 せんべい ラスク	豚もも肉 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油 油 砂糖 ロールカステラ	長ねぎ、にんにく 生姜汁、干ひじき 人参、切干し大根 ほうれん草 清見柑	みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	471kcal 19.2g 16.4g 1.3g	564kcal 22.9g 19.2g 1.6g
8	月	ごはん ポークビーンズ キャベツの胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) 甘夏柑	牛乳 ふかしいも マーガリン添え	麦茶 きなこトースト	大豆水煮 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 じゃが芋、マーガリン	人参、玉ねぎ キャベツ、大根 なめこ 甘夏柑	水、ケチャップ 塩 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452kcal 15.7g 16.6g 1.1g	538kcal 18.5g 19.4g 1.6g
9	火	ごはん 豆腐のミートローフ 野菜ソテー スープ(わかめ・ねぎ) 清見柑	牛乳 ドーナツ	麦茶 ケチャップライス	綿豆腐 豚挽肉 牛乳 豆乳 スキムミルク	はいが精米 油、パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ キャベツ、もやし、人参 わかめ 長ねぎ、コーン 清見柑	塩、ケチャップ しょう油、水 鶏ガラ ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 18.0g 18.5g 1.4g	586kcal 21.5g 20.3g 1.9g
10	水	煮込みうどん 魚のムニエル アスパラガスの中巻和え バナナ	牛乳 米粉いちご蒸しパン	麦茶 鮭ごはん	豚もも肉、生鮭 牛乳	乾麺、米粉 油、マーガリン 砂糖、胡麻油 上新粉、コーンスターチ いちごジャム	人参、玉ねぎ ほうれん草 キャベツ アスパラガス レモン、バナナ	だし汁、みりん しょう油、塩 酢 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 18.3g 13.1g 1.7g	597kcal 22.1g 17.0g 1.5g
11	木	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 清見柑	牛乳 お麩のラスク(カレー味) バウムクーヘン	麦茶 シュガートースト	鶏挽肉 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 砂糖、マカロニ じゃが芋、麩 マーガリン、バウムクーヘン	生姜汁、人参 玉ねぎ きゅうり わかめ 清見柑	塩 だし汁 しょう油 酢 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.8g 14.3g 1.1g	553kcal 20.0g 20.1g 1.6g
25	木	こどもの日メニュー こいのぼりごはん 鶏肉の磯辺焼き 三色サラダ 味噌汁(わかめ・茹でたけのこ) 清見柑	牛乳 こいのぼりクッキー	麦茶 シュガートースト	鶏もも肉(皮なし) 鮭、焼き竹輪 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油 小麦粉、かたくり粉 マーガリン 粉糖	人参、きゅうり 干しぶどう、青のり ブロッコリー コーン缶、わかめ 茹でたけのこ、清見柑	しょう油、塩 みりん、酢 だし汁、水 純ココア 食紅 食青	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.8g 14.3g 1.1g	599kcal 22.2g 16.2g 1.6g
12	金	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 茹で野菜のマヨ添え スープ(白菜・コーン) 甘夏柑	牛乳 凍り豆腐のそぼろごはん	麦茶 わかめごはん	豚もも肉 牛乳 凍り豆腐 豚挽肉	ロールパン、じゃが芋 油、マーガリン 砂糖 マヨドレ はいが精米	人参、コーン缶 玉ねぎ ブロッコリー 白菜、甘夏柑 生姜汁、さやえんどう	コンソメ、鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 酒、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	450kcal 15.7g 18.3g 1g	575kcal 20.0g 18.4g 0.9g
13	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 拌三絲 味噌汁(油揚げ・もやし) 清見柑	牛乳 バタースティックパン	麦茶 せんべい ラスク	鶏もも肉(皮なし)、大豆水煮 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 春雨 胡麻油 バタースティックパン	さやえんどう 人参 きゅうり もやし 清見柑	酒、だし汁 みりん しょう油 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 19.4g 11.9g 1.6g	609kcal 23.0g 13.4g 2g
23	火	ごはん レバーの立田揚げ しらす和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 りんごジャムサンド	麦茶 ひじきごはん	豚レバー しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米 かたくり粉 油 食パン りんごジャム	生姜汁、ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.8g 13.6g 1.8g	582kcal 22.7g 15.8g 2g

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。
仕入れ業者の都合により、献立・食材が変更となる場合があります。ご了承ください。