

2024年度

4月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	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 豚肉の生姜焼き コールスロー けんちん汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／オリーブ油／板こんにやく／おかし	豚小間肉／鶏もも肉／絹ごし豆腐／牛乳／乳酸菌飲料／ヨーグルト	玉葱／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／大根／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／ぶどうジュース	1日牛乳 紅白ゼリー お菓子 15ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 26.2 g 食塩相当 1.2 g
2 16 (火)	スパゲティミートソース コーンサラダ チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／ホールコーン缶／オリーブ油／さつまいも／三温糖	豚ひき肉／粉チーズ／チーズ／絹ごし豆腐／牛乳／スキムミルク	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／小松菜／万能葱	牛乳 スイートポテト	エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.8 g
3 (水) 30 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ふきの煮物 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／板こんにやく／三温糖／マカロニ	鶏もも肉／煮干しだし／油揚げ／牛乳／きな粉	しょうが／ふき／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／長葱／しめじ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.2 g
4 18 (木)	カレーライス 春雨サラダ トマト スープ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／はるさめ／ごま油／白ごま(いり)／食パン／ソフトタイプマーガリン	豚小間肉／生わかめ／牛乳／脱脂乳	にんにく／玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／トマト／大根／エリンギ	牛乳 ラスク	エネルギー 629 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.9 g
5 19 (金)	ごはん マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／白ごま／じゃがいも／とうもろこし(玄穀)／おかし	豚ひき肉／押し豆腐／煮干しだし／牛乳	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／もやし／きゅうり／小松菜／しめじ	牛乳 キャラメルポップコーン お菓子	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.5 g
6 20 (土)	焼鳥丼 ブロッコリーおかか和え チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米／菜の花&紅花油／三温糖／菓子パン	鶏もも肉／花かつお／チーズ／煮干しだし／わかめ／牛乳	玉葱／長葱／ブロッコリー／キャベツ／水菜	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.5 g 食塩相当 2.5 g
8 22 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトタイプマーガリン	鮭／油揚げ／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	切干し大根／にんじん／いんげん／水菜／なめこ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.3 g
9 23 (火)	ジャムサンド クリームシチュー アスパラサラダ トマト フルーツ	食パン／いちごジャム(低糖度)／ソフトタイプマーガリン／菜の花&紅花油／じゃがいも／薄力粉／ホールコーン缶／オリーブ油／精白米／ごま(いり)	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／ハム	玉葱／にんじん／パセリ／アスパラガス／キャベツ／きゅうり／トマト	ほうじ茶 ごま塩おにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.4 g
10 24 (水)	焼きそば ブロッコリーサラダ チーズ スープ フルーツ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／オリーブ油／薄力粉／ソフトタイプマーガリン／三温糖	豚小間肉／青のり／チーズ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／ピーマン／ブロッコリー／きゅうり／水菜／えのきたけ	牛乳 マーブルクッキー	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 33.1 g 食塩相当 2.0 g
11 25 (木)	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／菜の花&紅花油／マカロニ／じゃがいも／かたくり粉／三温糖	豚ひき肉／牛乳／煮干しだし／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／はくさい／しめじ	牛乳 いももち	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.5 g
12 26 (金)	鶏ごぼうごはん 白身魚の照り焼き 豆腐サラダ 味噌汁 フルーツ	精白米／三温糖／菜の花&紅花油／オリーブ油／じゃがいも	油揚げ／鶏もも肉／からすがれい／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／煮干しだし／わかめ／牛乳／青のり	にんじん／ごぼう／キャベツ／きゅうり／もやし／水菜	牛乳 ポテトフライ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.4 g
13 27 (土)	五目うどん ポテトサラダ ボイルウインナー フルーツ	うどん(ゆで)／じゃがいも／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／ウインナー／牛乳	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／きゅうり	牛乳 コッペパン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 2.8 g
17 (水) 誕生会	お花畑ごはん 鶏の照り焼き スナッペンどろ 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／かたくり粉／ホールコーン缶／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトタイプマーガリン	鶏ひき肉／鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳／脱脂乳	玉葱／ほうれんそう／にんじん／スナッペンどろ／水菜／えのきたけ	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。
*食物アレルギーの対応もしています。