

令和6年度



4月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ 外 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A	B1	B2	C	
1月 24日 水	麻婆豆腐 中華きゅうり		ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 生姜・胡瓜 レモン・葱	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	423 441	13.7 15	15.1 16.9	220 273	1.1 1	2.2 2.1	198 209	0.25 0.26	0.34 0.4	18 19	
2月 16日 火	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ		パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	388 503	23 23.3	18.8 18.4	374 389	2.6 2.4	1.6 1.4	243 224	0.16 0.2	0.41 0.43	17 14	
3月 17日 水	カレー 野菜サラダ		ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 スクランブル おやつ昆布	人参	玉ねぎ キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも カレールー・スープの素・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	413 511	18.7 21.8	19.7 22.4	256 319	1.7 1.7	1.9 2	177 172	0.29 0.27	0.39 0.46	20 17	
4月 18日 木	開花煮 麩のみそ汁		ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・味噌 卵	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油 ふ・ホットケーキミックス いちごジャム	サラダ油	430 541	15.4 17.4	18.5 17.9	273 307	1.4 1.4	2.2 1.9	239 221	0.25 0.26	0.44 0.45	39 32	
5月 19日 金	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁		ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒 片栗粉・上新粉 クッキー	サラダ油	409 519	20.6 21.4	18.4 18	349 369	2.2 2	1.9 1.6	249 229	0.17 0.2	0.47 0.48	7 6	
6月 20日 土	親子うどん バナナ		未なし ①パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油	384 504	18.7 20	19.7 19.2	243 284	1 0.8	1.5 1.3	160 157	0.18 0.19	0.28 0.34	12 11	
8月 23日 火	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ		パン	牛乳	鶏肉 加風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	272 326	1.9 1.7	1.9 1.9	220 238	0.2 0.2	0.43 0.49	19 17	
9月 25日 木	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁		ごはん	牛乳	白身魚 味噌 油揚	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油 バター	344 470	15.8 19.8	18.1 21.2	109 207	7.3 7.4	1.4 1.7	127 139	0.15 0.19	0.26 0.36	31 28	
10月	エス肉(ニク)じゃが 小松菜のみそ汁		ごはん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 さやいんげん	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	サラダ油	409 520	24.3 24.3	13.7 14.2	378 391	1.7 1.4	2 1.8	199 189	0.21 0.22	0.4 0.43	7 7	
11月 22日 木	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ		パン	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト 人参・パセリ グリーンアスパラ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉 スープの素・上新粉 クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	385 506	19.8 20.8	18 18	362 381	1.8 1.8	1.4 1.2	149 148	0.33 0.33	0.37 0.43	11 10	
12月 金	レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁		ごはん	牛乳	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・キャベツ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油	431 524	16.5 19.8	20.1 22.5	286 333	1.6 1.5	1.7 2	251 232	0.19 0.21	0.36 0.41	29 24	
13月 27日 土	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ		パン	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	ロールパン・スパゲッティ ウスターソース・スープの素 ケチャップ・丸ボーロ	サラダ油 バター	324 453	21.3 22	12.3 13.2	297 326	6.1 5.2	1.4 1.2	7102 5713	0.31 0.32	1.2 1.07	19 16	
15月 30日 火	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁		ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ソグソイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油 酒・片栗粉	サラダ油 すりごま	536 503	26.1 24.1	15.6 16.3	183 246	2.4 1.8	2.3 1.9	132 147	0.84 0.71	0.42 0.48	51 41	
誕生会 26日 金	たけのこごはん・豚ヒシのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ			牛乳	鶏肉・油揚 豚ヒシ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ 胡瓜・葱 オレンジ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢 プリン	サラダ油	536 503	26.1 24.1	15.6 16.3	183 246	2.4 1.8	2.3 1.9	132 147	0.84 0.71	0.42 0.48	51 41	
★ ばら・すみれ・さくら組 … 副食給食です。 主食を毎日持参してください。 〔・白ごはん ・食パン もしくは ロールパン ★たんぽぽ・ちゅうりっぷ・ゆり組・完全給食です。主食はいりません。										※ ばら・すみれ・さくら組は、種類の時も必ず主食の 用意をお願いします。 ※ 26日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。 ※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。											
										以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	404	18.8	17.3	284	2.4	1.8	501	0.22	0.41	19
										未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	499	20.4	18.2	325	2.2	1.7	436	0.23	0.45	17

