

令和6年度

4月の献立表

城野保育園

日	全 児			材 料 (分類：六つの基礎食品)						栄養価											
	未満児 主食	献立名	午後 おやつ (*は手作り)	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		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月23日 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	385	19.8	18	362	1.8	1.4	149	0.33	0.37	11	
2月16日 火	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	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	413	18.7	19.7	256	1.7	1.9	177	0.29	0.39	20	
3月17日 水	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油	434	15.6	18.5	279	1.5	2.2	243	0.27	0.45	45	
4月18日 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつお・味噌・いちごジャム	サラダ油	419	20.9	18.4	352	2.2	1.9	249	0.17	0.47	8	
5月19日 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	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	384	18.7	19.7	243	1	1.5	160	0.18	0.28	12	
6月20日 土	☆	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	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	サラダ油	466	19.2	12.7	272	1.9	1.9	220	0.2	0.43	19	
8月24日 水	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	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	431	16.5	20.1	286	1.6	1.7	251	0.19	0.36	29	
9月25日 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409	24.3	13.7	378	1.7	2	199	0.21	0.4	7	
10月 水	ごはん	エス肉(ニク)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油	サラダ油	359	15.9	13.9	357	2.2	1.5	256	0.36	0.41	31	
11月22日 木	パン	鶏のから揚げ トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト・グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	344	15.8	18.1	109	7.3	1.4	127	0.15	0.26	31	
12月 金	ごはん	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	牛乳 かりんとう	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	サラダ油	320	21.6	11.9	290	6	1.3	7096	0.31	1.2	29	
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	牛乳 丸ボーロ	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423	13.7	15.1	220	1.1	2.2	198	0.25	0.34	18	
15月30日 火	ごはん	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	牛乳 *ミルクもち	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388	23	18.8	374	2.6	1.6	243	0.16	0.41	17	
誕生会 26日 金		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳	鶏肉・油揚 豚ヒレ・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 レタス	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・プリン	サラダ油	527	26	15.6	178	2.4	2.3	130	0.83	0.41	39	
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。 * 26日(金)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。										以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価	403	18.7	17.1	288	2.4	1.8	491	0.23	0.41	21	
										未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	499	20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18	

※平均栄養価は行事食を除く