

4月献立表(前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (水)	ごはん 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、油揚げ、豚肉、 厚揚げ、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 いんげん、ほうれんそう、 えのき	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 32.1 g カルシウム 468 mg
02 (木)	ごはん 鮭の塩麹焼き かむカムサラダ かぼちゃのみそ汁	米、ごま油	牛乳、鮭、さきいか、 油揚げ、みそ、カルピス	きりぼしだいこん、にんじん、 きゅうり、もやし、かぼちゃ、 だいこん葉、粉かんでん、 みかん缶、パイン缶、 黄桃缶	牛乳 ビスコ フルーツ カルピスゼリー	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 6.2 g カルシウム 162 mg
03 (金)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまつなのみそ汁	米、砂糖、食パン、 マヨネーズ	牛乳、卵、高野豆腐、 豚ひき肉、ちくわ、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、ごまつな、 えのき、コーン	牛乳 プリッツ 牛乳 コーンマヨ トースト	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 263 mg
04 (土)	ミートスパゲッティ ポテトスープ パイン缶	スパゲッティ、じゃがいも、 砂糖、パイ皮、グラニュー糖、 メープル	牛ひき肉、豚ひき肉、 粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 しめじ、パイン缶、アーモンド	ビスケット メープル アーモンドパイ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 113 mg
06 (月)	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ ブロッコリーのソテー ミルクスープ	米、カレー粉、片栗粉、油、 砂糖、	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	しょうが、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 はくさい、コーン、パセリ、 粉かんでん、 オレンジ濃縮果汁	牛乳 サブレ オレンジゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 59 mg
07 (火)	ごはん 厚揚げの野菜炒め煮 えのきのみそ汁	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、 油揚げ、みそ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、なす、 いんげん、えのき、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 325 mg
08 (水)	ごはん 魚の磯風味焼き はるさめサラダ わかめのみそ汁	はるさめ、砂糖、ごま油、 じゃがいも、油	牛乳、さわら、ハム、卵、 みそ	きゅうり、にんじん、ごま、 たまねぎ、えのき、わかめ、 ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 189 mg
09 (木)	ごはん 豚肉と野菜のうめ風味炒め とろとろスープ	米、油、片栗粉、米粉、油、 ココア	牛乳、豚肉、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ごまつな、うめ、えのき、 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 ココア カップケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 188 mg
10 (金)	ロールパン スクランブルエッグ ほうれんそうポタージュ	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、卵、ベーコン、 調整豆乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 スナックえんどう、 ほうれんそう、 クリームコーン、にんにく、 しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 27.4 g カルシウム 282 mg
11 (土)	てりやき野菜丼 ごぼうのみそ汁 みかん缶	米、砂糖、パイ皮、 グラニュー糖	鶏肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、ごぼう、えのき、 ねぎ	ビスケット スティックパイ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 5.8 g カルシウム 79 mg
13 (月)	わかめごはん 鶏肉のハワイアン煮 ジュリアンスープ	米、砂糖、油、米粉、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、 調整豆乳	パイン缶、たまねぎ、 ブロッコリー、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、パセリ、 干しぶどう	牛乳 サブレ 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 196 mg
14 (火)	ごはん 鮭のムニエル なのはなのごま和え 油揚げのみそ汁	米、さといも、小麦粉、 バター	牛乳、鮭、卵、かまぼこ、 油揚げ、みそ、ヨーグルト	なのはな、にんじん、えのき、 ねぎ、みかん缶、パイン缶、 黄桃缶	牛乳 あられ フルーツ ヨーグルト	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 168 mg

4月献立表(後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 (水)	卵そぼろ丼 キャベツのみそ汁 フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、 米粉、砂糖、油	牛乳、卵、牛ひき肉、 かまぼこ、みそ、きな粉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、こまつな、 キャベツ、えのき、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 にんじんもち	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 196 mg
16 (木)	ごはん 鶏肉のポテト衣焼き キャロットサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 ビスケット、マシュマロ	牛乳、鶏肉、ツナ	にんじん、きゅうり、ごま、 たまねぎ、クリームコーン、 パセリ	牛乳 ビスコ 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 311 mg
17 (金)	ごはん 高野豆腐と豚肉の甘みそ煮 きのこスープ	米、砂糖、食パン	牛乳、高野豆腐、豚肉、 みそ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、えのき、しいたけ、 だいこん葉、いちごジャム	牛乳 プリッツ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 195 mg
18 (土)	たかなチャーハン 中華スープ キウイフルーツ	米、油、ごま油	しらす干し、鶏肉、牛乳	たかな、たまねぎ、 にんじん、コーン、えのき、 はくさい、にら	ビスケット ブルーチェ	エネルギー 305 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 4.7 g カルシウム 148 mg
20 (月)	ごはん 白身フライのタルタルソース 野菜ソテー かぼちゃスープ	米、パン粉、マヨネーズ	白身魚、卵、ベーコン	すなっつぶえんどう、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、 りんご濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 サブレ りんごゼリー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 45 mg
21 (火)	たけのご飯 肉豆腐 なすのみそ汁	米、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、油揚げ、焼き豆腐、 牛肉、豚肉、みそ	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 こんにゃく、ねぎ、 はくさい、なす、えのき、 だいこん葉、あおのり	牛乳 あられ 牛乳 ペイクトジャガ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 262 mg
22 (水)	お弁当の日(誕生日会) チョコババロア	ココア、グラニュー糖、 食パン、砂糖、小麦粉、 バター	牛乳、生クリーム、卵、 調整豆乳	粉かんでん、みかん缶、 りんごジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 カスタード アップルサンド	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 244 mg
23 (木)	うめしらすチャーハン 肉団子と野菜のスープ フルーツゼリー	米、油、フルーツゼリー、 米粉、砂糖、メープル	牛乳、しらす干し、卵、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 調整豆乳	たまねぎ、にんじん、うめ、 えのき、はくさい、しいたけ、 こまつな	牛乳 ビスコ 牛乳 メープル マフィン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 227 mg
24 (金)	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 エッグサラダ	ロールパン、じゃがいも、 マヨネーズ、白玉粉、油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 はくさい、いんげん、 ブロッコリー、ごま、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 もちもちチーズ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 31.3 g カルシウム 357 mg
25 (土)	焼きそば ポテコロスoup キウイフルーツ	焼きそばめん、油、 じゃがいも	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、あおのり、 えのき、わかめ、ねぎ、 キウイフルーツ	ビスケット ブルーチェ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 162 mg
27 (月)	ごはん マーボー豆腐 にらスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、 食パン、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 みそ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、にら、もやし、 コーン	牛乳 サブレ 牛乳 ツナマヨ トースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg
28 (火)	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーソテー 豆乳スープ	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、鮭、みそ、調整豆乳、 きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、えのき、こまつな、 あおのり	牛乳 あられ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 197 mg
30 (木)	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 さといものみそ汁	米、さといも、小麦粉、 砂糖、バター、コンフレーク、 ココア	牛乳、水煮大豆、鶏肉、 ちくわ、油揚げ、みそ、卵、 調整豆乳	ひじき、たまねぎ、にんじん、 きぬさや、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア ロッククッキー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 250 mg