


令和06年4月献立表

青和保育園

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			からだをつくる【あか】	かや体温になる【さいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
1 月	フルーツゼリー	鶏肉の照り焼き おかか和え(きゃべつ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ(みかん缶詰) ごはん	とりもも皮なし 削り節 煮干し みそ	サラダ油 米	きゃべつ 緑豆もやし にんじん たまねぎ 乾燥わかめ(国産) みかん缶(国産)	牛乳 菓子	217 kcal	18.5 g	9.4 g	1.1 g
2 火	フルーツゼリー	マーボー豆腐 おかか和え(きゃべつ・にんじん・コーン) みそ汁(もやし・ふ) フルーツ(パイナップル缶) ごはん	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ かつお節 煮干し みそ	砂糖 ふ米	にんじん 長ねぎ ピーマン 干しいたけ しょうが きゃべつ コーン缶詰 緑豆もやし パイナップル缶	牛乳 コーンフレーク	571 kcal	18.8 g	31.7 g	2.6 g
3 水	フルーツゼリー	クリームシチュー ブロccoli-中華サラダ フルーツ(もも缶詰) 食パン(マーガリン) 菓子 カルシウムウエハース	鶏もも肉皮なし 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉 サラダ油 無塩バター 砂糖 ごま油 食パン 有塩マーガリン	たまねぎ にんじん えのきたけ グリーンピース(冷凍) ブロccoli ひじき(国産) 黄桃缶	牛乳	308 kcal	16.6 g	12.9 g	1.3 g
4 木	フルーツゼリー	ポーウチャップ 切干大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル缶) にらたまスープ ごはん	豚肉もも肉 油揚げ 鶏卵 かつお節	薄力粉 サラダ油 砂糖 米	たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ 切干しだいこん(乾) こまつな パイナップル缶 にら	牛乳 麩ラスク	554 kcal	15.6 g	41.9 g	0.8 g
5 金	フルーツゼリー	魚の味噌煮 ごま酢和え フルーツ(みかん缶詰) みそ汁 ごはん	さば 赤みそ さけ ロースハム 煮干し みそ	砂糖 米	しょうが 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり にんじん みかん缶(国産) たまねぎ こまつな	牛乳 菓子(せんべい)	437 kcal	21.6 g	20.5 g	1.7 g
6 土	ヨーグルト	カレー フルーツゼリー 牛乳 ごはん	豚肉もも肉 豚ひき肉 脱脂乳 牛乳	じゃがいも 薄力粉 無塩バター オレンジゼリー 米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	りんごジュース 菓子	547 kcal	12.2 g	24.1 g	1.2 g
8 月	フルーツゼリー	豚大根煮 酢の物(わかめ・にんじん・きゅうり) フルーツ(パイナップル缶) みそ汁(ふ・小松菜) ごはん	豚肩ロース肉 みそ 煮干し みそ	板こんにゃく 砂糖 ふ米	だいこん にんじん しょうが きゅうり 乾燥わかめ(国産) パイナップル缶 こまつな	牛乳 菓子(ビスケット)	354 kcal	15.7 g	17.7 g	1.3 g
9 火	ヨーグルト	シウマイ きゃべつ胡麻ツナ和え フルーツ(みかん缶詰) みそ汁(じゃがいも・しめじ) ごはん	豚ひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 煮干し みそ	しょうまいの皮 オートミール じゃがいも 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) きゃべつ みかん缶(国産) しめじ	牛乳 菓子(甘辛せんべい)	645 kcal	15.7 g	41.6 g	1.9 g
10 水	フルーツゼリー	カレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツ(もも缶詰) ごはん	豚肉もも肉 豚ひき肉 脱脂乳	じゃがいも 薄力粉 無塩バター 砂糖 オリーブ油 米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゃべつ きゅうり コーン缶詰 黄桃缶	牛乳 菓子	412 kcal	9.7 g	25.8 g	1.5 g
11 木	フルーツゼリー	スペイン風オムレツ ひじきサラダ フルーツ(パイナップル缶) スープ(きゃべつ) 食パン	鶏卵 牛乳	じゃがいも 無塩バター 砂糖 ごま油 食パン 有塩マーガリン	たまねぎ さやいんげん ひじき(国産) 緑豆もやし にんじん きゅうり パイナップル缶 きゃべつ えのきたけ	牛乳 菓子	281 kcal	16.0 g	14.2 g	1.1 g
12 金	フルーツゼリー	豚肉のビビンバ風炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ(パイナップル缶) みそ汁(白菜・しいたけ) ごはん	豚肉もも肉 赤みそ 煮干し みそ	ごま油 砂糖 米	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ パイナップル缶 はくさい しいたけ	牛乳 マカロニあべ川	540 kcal	15.6 g	32.9 g	1.0 g
13 土	ヨーグルト	カレー フルーツゼリー(昼) 牛乳(昼食) ごはん	豚肉もも肉 豚ひき肉 脱脂乳 牛乳	じゃがいも 薄力粉 無塩バター ピーチゼリー 米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	りんごジュース 菓子	547 kcal	12.2 g	24.1 g	1.2 g
15 月	フルーツゼリー	鶏のトマト煮 ごま和え(小松菜・もやし) フルーツ(みかん缶詰) みそ汁(大根・油揚げ) ごはん	鶏もも肉皮なし 厚揚げ 煮干し みそ	薄力粉 サラダ油 無塩バター 砂糖 米	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト缶 ピーマン ケチャップ 緑豆もやし こまつな にんじん みかん缶(国産) だいこん	飲むヨーグルト 菓子(せんべい)	442 kcal	20.1 g	16.4 g	2.1 g

日(曜日)	午前間食	昼食			午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
		料理名	食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	カヤ体温になる【さいろ】						からだの調子を整える【みどり】
16	火	フルーツゼリー 魚のフライ(鮭) 和風サラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし) ごはん	さけ 鶏卵 煮干し みそ	薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 米	キャベツ きゅうり にんじん 乾燥わかめ(国産) パイナップル缶 緑豆もやし しめじ	牛乳 菓子	307 kcal	21.0 g	14.1 g	1.1 g
17	水	フルーツゼリー 肉じゃが おかか和え フルーツ(みかん缶詰) みそ汁(豆腐) ごはん	豚もも肉 かつお節 木綿豆腐 煮干し みそ	じゃがいも しらたき サラダ油 砂糖 米	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー みかん缶(国産) 乾燥わかめ(国産)	牛乳 菓子パン(あんパン)	390 kcal	20.8 g	13.0 g	1.2 g
18	木	フルーツゼリー 回鍋肉 さつまいものパン煮 トマト みそ汁(もやし) ごはん	豚肩ロース肉 赤みそ 煮干し みそ	片栗粉 砂糖 サラダ油 さつまいも 米	キャベツ たまねぎ にんじん いらしょうが パイナップル缶 トマト 緑豆もやし まいたけ	牛乳 菓子(せんべい)	420 kcal	15.8 g	17.0 g	1.5 g
19	金	フルーツゼリー ちくさ焼き 青菜の納豆和え フルーツ(もも缶詰) すまし汁(たまねぎ・わかめ) うどん	鶏卵 納豆 削り節 かつお節	砂糖 サラダ油 干しうどん	たまねぎ にんじん さやえんどう ひじき(国産) ほうれんそう 黄桃缶 乾わかめ	牛乳 菓子(ビスケット)	421 kcal	22.1 g	21.0 g	1.6 g
20	土	ヨーグルト フルーツゼリー(昼) 牛乳(昼食) ごはん	豚肉もも肉 豚ひき肉 脱脂乳 牛乳	じゃがいも 薄力粉 無塩バター 米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	りんごジュース 菓子	646 kcal	10.7 g	24.0 g	1.2 g
22	月	フルーツゼリー クリスマスチキン 春雨サラダ トマト みそ汁(小松菜・えのき) ごはん	鶏ささみ肉 ロースハム 煮干し みそ	パン粉 薄力粉 サラダ油 はるさめ 全卵マヨネーズ 米	ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん トマト こまつな えのきたけ	牛乳 菓子(せんべい) マスカットゼリー	375 kcal	21.0 g	17.2 g	1.2 g
23	火	フルーツゼリー 豆腐入り松風焼 おかか和え フルーツ(みかん缶詰) みそ汁 ごはん	豚ひき肉 絞ひき肉 鶏卵 みそ かつお節 煮干し	オートミール 砂糖 黒ごま 白ごま サラダ油 米	たまねぎ にんじん 生しいたけ しょうが 緑豆もやし さやいんげん みかん缶(国産) かぼちゃ	牛乳 菓子(せんべい)	273 kcal	19.2 g	10.7 g	0.9 g
24	水	フルーツゼリー  誕生会ランチ	とりも皮なし 脱脂粉乳 煮干し みそ	薄力粉 じゃがいも 砂糖 全卵マヨネーズ ピーチゼリー 米	マーメイド きゅうり にんじん 乾燥わかめ(国産) たまねぎ	牛乳 ロールケーキ	592 kcal	26.1 g	12.2 g	2.0 g
25	木	フルーツゼリー 豆腐ツナバーグ れんこんのおかか煮 フルーツ(みかん缶詰) みそ汁 ごはん	絞ひき肉 まぐろ油漬缶 削り節 煮干し みそ	片栗粉 サラダ油 しらたき 砂糖 米	たまねぎ にんじん ひじき(国産) ケチャップ れんこん こまつな みかん缶(国産) キャベツ えのきたけ	牛乳 菓子	355 kcal	17.3 g	15.6 g	1.8 g
26	金	フルーツゼリー 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリー フルーツ(もも缶詰) スープ(キャベツ・にんじん) 食パン	鶏もも肉皮なし 大豆 ベーコン	マカロニスパゲティ 薄力粉 サラダ油 全卵マヨネーズ 食パン 有塩マーガリン	たまねぎ にんじん えのきたけ ホールトマト缶 ビーマン ケチャップ ブロッコリー 黄桃缶 キャベツ	牛乳 菓子	324 kcal	17.1 g	17.0 g	1.4 g
27	土	ヨーグルト フルーツゼリー 牛乳 ごはん	豚肉もも肉 豚ひき肉 脱脂乳 牛乳	じゃがいも 薄力粉 無塩バター オレンジゼリー 米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	りんごジュース 菓子	547 kcal	12.2 g	24.1 g	1.2 g
30	火	フルーツゼリー ポークビーンズ じゃこさらだ フルーツ(みかん缶詰) みそ汁(大根・油揚げ) ごはん	豚肩ロース肉 大豆 しらす干し 油揚げ 煮干し みそ	じゃがいも 無塩バター サラダ油 砂糖 米	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷凍) ケチャップ キャベツ オクラ みかん缶(国産) だいこん	牛乳 揚げパン	511 kcal	23.4 g	24.8 g	1.8 g

※都合により献立が変更になることがあります。

【3歳児以上の献立について】

3歳児から5歳児の1日に必要なエネルギー量は、1,275kcalです。
 保育園では昼食のおかず、午後のおやつ、ご持参いただく主食を合わせて600kcalを目標に給食を提供しています。
 家庭からご持参いただく主食は、およそ185kcalとして計算しています。
 目安量は、ごはん110g・食パン70g(8枚切り1枚半程度)・バターロール60gです。
 ※1日平均栄養価はご持参いただく主食(ごはん110g)を含んだ値で計算しています。

(一日平均栄養価) ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳	489	18.1	14.8	1.3
3歳以上児	593	18.5	20.0	1.5