



平成29年4月の献立予定表(幼児食) 小倉すくすく保育園

日曜日	曜日	献立名	手作りおやつです おやつ	主な材料	3歳以上児の栄養価			
					エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
3	月	ごはん 焼きヒレカツ コールスロー ひじきのやわらか煮 さつま芋とねぎの味噌汁 いちご	牛乳 菓子 せんべい	米 国産豚肉 小麦粉 パン粉 きゃべつ ひじき 油揚げ 人参 しめじ さつま芋 ねぎ 味噌 いちご 牛乳	618	25.1	16.5	1.5
4	火	ごはん 油淋鶏 三色ナムル 麩とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 コーンブレッド	米 国産鶏肉 小麦粉 ねぎ 生姜 オイスターソース ほうれん草 人参 もやし 麩 わかめ 味噌 りんご 牛乳 とうもろこし	606	24.1	17.7	1.4
5	水	ごはん さごしのトマト煮 ポイルブロッコリー きんぴらごぼう 豆腐と玉ねぎの味噌汁 パナナ	ジョア 芋もち	米 さごし 国産ブロッコリー ごぼう 人参 ごま 豆腐 玉ねぎ 味噌 パナナ さつま芋 牛乳	624	15.5	12.6	1.1
6	木	ふりかけごはん ひりょうず トマト 和風ごまサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ピザトースト	米 ふりかけ 国産鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 長芋 小麦粉 パン粉 牛乳 ごま トマト きゃべつ きゅうり しらす えのき しめじ 味噌 ヨーグルト 牛乳 食パン ハム チーズ	638	26.2	13.8	1.9
7	金	ごはん 鮭の南部焼き 青菜のごま和え 卵の花炒り 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 お豆腐のドーナツ	米 鮭 小麦粉 ごま ほうれん草 おから 油揚げ 人参 したき ねぎ 白菜 油揚げ 味噌 オレンジ 牛乳 豆腐	660	25.7	22.4	1.7
10	月	キーマカレー ポイルウインナー ポテトサラダ スティックきゅうり 豆腐と大根の味噌汁 プチゼリー	牛乳 バナナ せんべい	米 国産豚肉 ビーマン トマト缶 玉ねぎ 生揚げ バブリカ なす ウインナー じゃが芋 人参 きゅうり 豆腐 大根 味噌 牛乳 バナナ	655	20.5	22.7	2.4
11	火	煮込みうどん さごしの磯辺焼き トマト ひじきの煮物 パナナ	牛乳 たぬきおにぎり	うどん 大根 人参 ねぎ 小松菜 さごし 小麦粉 青のり トマト ひじき 油揚げ しめじ バナナ 牛乳 米 めんつゆ 揚げ玉	550	18.9	14.6	2.0
12	水	さくらごはん 煮込みハンバーグ ポイルブロッコリー かぼちゃのサラダ 豆腐とえのきのみそしる ヨーグルト	牛乳 プリン	米 鮭フレーク 国産豚肉 豆腐 玉ねぎ きゃべつ しめじ パンの 国産ブロッコリー 国産南瓜 きゅうり ツナ缶 豆腐 えのき 味噌 ヨーグルト 牛乳 みかん缶	647	27.9	23.2	1.6
13	木	ごはん チキン照り焼き コールスロー ミモザサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 そうめん	米 国産鶏肉 きゃべつ マカロニ きゃべつ きゅうり 人参 鶏卵 白菜 油揚げ 味噌 オレンジ 牛乳 そうめん 揚げ玉 わかめ めんつゆ	572	24.3	18.6	2.3
14	金	食パン 豆腐のミートグラタン ポイルかぼちゃとブロッコリー ベーコンスープ りんご	牛乳 チャーハン	食パン 豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ 国産豚肉 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 チーズ 国産ブロッコリー 国産南瓜 ベーコン きゃべつ りんご 牛乳 米 ねぎ ハム	642	23.7	22.0	2.5
17	月	ナポリタン スペインオムレツ アスパラソテー 豆腐と青梗菜のスープ オレンジ	ジョア 南瓜とおからのケーキ	スパゲティ 国産豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン バター ほうれん草 鶏卵 じゃが芋 アスパラガス 豆腐 青梗菜 オレンジ 小麦粉 おから 国産南瓜 牛乳	567	20.8	15.0	1.8
18	火	ごはん ささみの香味焼き パブリカ きゃべつとわかめのごまみそ和え さつま芋とねぎの味噌汁 いちご	牛乳 ちんすこう	米 国産鶏肉 マスタード 小麦粉 パブリカ きゃべつ わかめ 味噌 ごま さつま芋 ねぎ いちご 牛乳 黒砂糖 ラード	661	23.3	22.1	0.9
19	水	こぎつねごはん かじきのごまだれ焼き トマト 青菜のおかか和え きゃべつとえのきの味噌汁 オレンジ	りんごジュース 菓子 せんべい	米 油揚げ カジキマグロ ごま トマト 小松菜 鰹節 きゃべつ えのき 味噌 オレンジ	477	15.6	7.2	1.4
20	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンの和え物 ポテトきんぴら 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキミール	米 国産豚肉 玉ねぎ 生姜 小松菜 とうもろこし じゃが芋 人参 大根 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 小麦粉 鶏卵 マーブルシロップ	736	27.3	23.2	2.0
21	金	キャロットライス 鮭フライ パブリカ ポイルブロッコリー ミネストローネ プチゼリー	ジョア スティックパイ	米 人参 鮭 小麦粉 パン粉 パブリカ 国産ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ セロリ ベーコン トマト缶 バイシート	588	15.7	14.8	1.2
24	月	ごはん 厚揚げと挽肉の中華炒め 春きゃべつの浅漬け ポイルかぼちゃ 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 プリン	米 生揚げ 国産豚肉 椎茸 人参 ビーマン ごま きゃべつ 鰹節 麩 わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 みかん缶	489	19.5	15.9	1.2
25	火	ごはん すくすくコロッケ コールスロー ひじきと高野豆腐の煮物 炒め白菜の味噌汁 パナナ	牛乳 菓子 せんべい	米 じゃが芋 国産豚肉 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 きゃべつ ひじき 油揚げ 人参 高野豆腐 白菜 味噌 パナナ 牛乳	665	19.8	19.7	1.6
26	水	園児によるリクエストメニュー	牛乳 フレンチトースト	ロールパン 国産鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 ごぼう 人参 ごま マカロニ きゅうり ハム とうもろこし 玉ねぎ シチュールー りんご 牛乳 食パン 鶏卵 バター	687	24.8	34.3	2.5
27	木	たけのこごはん 鶏のホイル焼き ポイルブロッコリー 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米 竹の子 人参 油揚げ 国産鶏肉 ねぎ ごま 国産ブロッコリー 豆腐 わかめ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 みかん缶 パナナ	640	25.6	27.0	1.6
28	金	ごはん さごしのあんかけ煮 パブリカ 青菜とかにかまのおかか和え 厚揚げときゃべつの味噌汁 パナナ	牛乳 ほろほろクッキー	米 さごし パブリカ 小松菜 かにかまぼこ 鰹節 生揚げ きゃべつ 味噌 パナナ 牛乳 バター 小麦粉 アーモンドパウダー	602	23.8	20.8	1.3

*3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。
*仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。

小倉すくすく保育園給食		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7g未満
	4月の栄養平均値	544	20.4	17.7	348	2.5	1.3
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満
	4月の栄養平均値	612	22.3	18.4	325	3.1	1.7

