



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	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 きやべつ 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月 ごはん 油淋鶏 三色ナムル 麦とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 コーンブレッド	米 国産鶏肉 小麦粉 ねぎ 生姜 オイスターーソース ほれん草 人参 もやし 麦わかめ 味噌 りんご 牛乳 とうもろこし	606	24.1	17.7	1.4	
5月 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 バナナ	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 バナナ さつま芋 牛乳	624	15.5	12.6	1.1	
6月 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 きやべつ 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月 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 おかから 油揚げ 人参しらたき 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 ブチゼリー	牛乳 バナナせんべい	米 国産豚肉 ピーマン トマト缶 玉ねぎ 生揚げ パプリカ なす ウィンナー じゃが芋 人参 きゅうり 大根 豆腐 大根 味噌 牛乳 バナナ	655	20.5	22.7	2.4	
11月 煮込みうどん さごしの磯辺焼き トマト ひじきの煮物 バナナ	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月 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 きやべつ 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月 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 きやべつ マカロニ きやべつ 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月 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 きやべつ 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ク	スペゲティ 国産豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 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 おかから 国産南瓜 牛乳	567	20.8	15.0	1.8	
18月 ごはん ささみの香味焼き パプリカ きや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 パプリカ きやべつ 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月 ごぎつねごはん かじきのごまだれ焼き トマト 青菜のおかか和え きや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 きやべつ えのき 味噌 オレンジ	477	15.6	7.2	1.4	
20月 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 ホットケーキメープル	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 メープルシロップ	736	27.3	23.2	2.0	
21月 金 キャロットライス 鮭フライ パプリカ ポイルブロッコリー ミネストローネ ブチゼリー	ジョア スティックパイ	米 人参 鮭 小麦粉 パン粉 パプリカ 国産ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 きやべつ 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 春キャベツの浅漬け ポイルかぼちゃ 麦とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 プリン	米 生揚げ 国産豚肉 椿葉 人参 ピーマン ごま きやべつ 鰹節 麦わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 みかん缶	489	19.5	15.9	1.2	
25月 火 ごはん すぐすくクロッケ 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 バナナ	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 きやべつ ひじき 油揚げ 人参 高野豆腐 白菜 味噌 バナナ 牛乳	665	19.8	19.7	1.6	
26月 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 シューレール りんご 牛乳 食パン 鶏卵 バター	687	24.8	34.3	2.5	
27月 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 玉ねぎ 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 バナナ	640	25.6	27.0	1.6	
28月 金 ごはん さごしのあんかけ煮 パプリカ 青菜とかにかまのおかか和え 厚揚げときやべつの味噌汁 バナナ	牛乳 ぼろぼろクッキー	米 さごし パプリカ 小松菜 かにかまぼこ 鰹節 生揚げ きやべつ 味噌 バナナ 牛乳 バター 小麦粉 アーモンドハウダー	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

