



平成29年4月の献立予定表(幼児食)

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 焼きヒレかつ 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 オレンジ	牛乳 菓子 せんべい	米 国産豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 キャベツ ひじき 油揚げ にんじん さつま芋 ねぎ 味噌 オレンジ 牛乳	600	24.5	15.5	1.3
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 <u>ヨーグルト</u>	米 国産鶏肉 小麦粉 ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 麩 わかめ 味噌 りんご 牛乳 クリームコーン	591	24.0	16.2	1.3
5水	ごはん 魚のトマト煮 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	牛乳 <u>芋もち</u>	米 カレイ 国産ブロッコリー ごぼう にんじん ごま 豆腐 玉ねぎ 味噌 パナナ 牛乳 じゃが芋	585	21.1	15.5	1.5
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 グレープフルーツ	牛乳 <u>ピザトースト</u>	米 国産鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん 長芋 小麦粉 ごま トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えのき しめじ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 食パン ロースハム チーズ	541	19.3	11.0	1.4
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 <u>お豆腐のドーナツ</u>	米 鮭 ごま ほうれん草 おから 油揚げ にんじん しらたき 白菜 味噌 オレンジ 牛乳 小麦粉 豆腐	624	24.4	20.0	1.6
10月	キーマカレー(ピーマン入り) 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	ヨーグルト パナナ	米 国産豚肉 ピーマン トマト缶 玉ねぎ 厚揚げ なす カレー粉 ウインナー じゃが芋 にんじん きゅうり マヨレ 豆腐 味噌 味噌汁 牛乳 豆腐	603	18.5	16.9	2.4
11火	煮うどん 白身魚の変わり揚げ スティック胡瓜 ジョア	牛乳 <u>すくすくおにぎり</u>	乾めん 国産鶏肉 大根 にんじん ねぎ 小松菜 カレイ あおのり きゅうり ジョア 牛乳 米 揚げ玉	594	25.6	16.0	3.3
12水	さくらごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 かぼちゃのサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 プチゼリー	牛乳 <u>プリン</u>	米 鮭フレーク 国産豚肉 玉ねぎ キャベツ しめじ パン粉 にんじん 国産南瓜 ベーコン 豆腐 えのき 味噌 牛乳	634	23.0	20.2	1.4
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 <u>そうめん</u>	米 国産鶏肉 小麦粉 キャベツ にんじん きゅうり マカロニ キャベツ 鶏卵 マヨレ 白菜 油揚げ 味噌 オレンジ 牛乳 そうめん	596	22.2	15.5	2.3
14金	食パン 豆腐のミートグラタン ベーコンスープポイルかぼちゃとブロッコリー りんご	牛乳 <u>チャーハン</u>	食パン 豆腐 国産豚肉 にんじん玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 国産南瓜 国産ブロッコリー ベーコン とうもろこし キャベツ りんご 米 ロースハム ねぎ	534	20.0	18.4	2.3
17月	ナポリタン青菜トッピング スペインオムレツ アスパラソテー 豆腐とチンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 <u>南瓜とおからのケーキ</u>	スパゲティ 国産豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン バター ほうれん草 鶏卵 じゃが芋 にんじん アスパラガス 豆腐 チンゲン菜 味噌汁 牛乳 小麦粉 おから	621	25.3	23.8	1.9
18火	ごはん ささみの香味焼き パプリカ 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 パナナ	牛乳 <u>野菜チップス</u>	米 ささみ 小麦粉 マスタード パプリカ キャベツ わかめ ごま さつま芋 ねぎ 味噌 パナナ 牛乳 国産南瓜	572	21.1	17.7	1.2
19水	園児によるリクエストメニュー	りんごジュース チーズ せんべい					
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 グレープフルーツ	ジョア <u>ホットケーキミューブルシロップ</u>	米 国産豚肉 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 じゃが芋 にんじん 大根 油揚げ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 ジョア 小麦粉 鶏卵	595	23.9	12.7	1.7
21金	ごはん 厚揚げと挽肉の中華炒め ポイル南瓜春キャベツの浅漬け 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>トリュフ麩 せんべい</u>	米 厚揚げ 国産豚肉 春雨 しいたけ にんじん ピーマン ごま キャベツ 削り節 国産南瓜 麩 わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 生クリーム ココア	556	19.6	17.9	1.3
24月	キャロットライス 鮭フライパプリカ添え ポイルブロッコリー ミネストローネ プチゼリー	牛乳 <u>プリン</u>	米 にんじん 鮭 小麦粉 パン粉 パプリカ 国産ブロッコリー にんじん 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ セロリ ベーコン トマト缶 味噌 牛乳	575	21.6	16.7	1.4
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	ヨーグルト 菓子 せんべい	米 じゃが芋 国産豚肉 国産大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 キャベツ ひじき 油揚げ にんじん 高野豆腐 白菜 味噌 パナナ 牛乳 ヨーグルト	593	17.3	15.1	1.7
26水	こぎつねごはん かじきのごまだれ焼き トマト 青菜のお浸し キャベツとえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>フレンチトースト</u>	米 油揚げ かじき ごま トマト 小松菜 削り節 キャベツ えのき 味噌 オレンジ 牛乳 食パン 鶏卵 グラニュー糖 バター	599	26.1	18.7	2.0
27木	たけのごはん 鶏の唐揚げ 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 <u>フルーツポンチ</u>	米 国産たけのこ にんじん 油揚げ 国産鶏肉 小麦粉 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 缶詰	586	22.4	22.5	1.5
28金	ごはん カレイのあんかけ煮パプリカ添え 青菜とカニかまのおかか和え 厚揚げとキャベツの味噌汁 パナナ	牛乳 <u>ほろほろクッキン</u>	米 カレイ パプリカ 小松菜 カニ蒲鉾 削り節 厚揚げ キャベツ 味噌 パナナ 牛乳 バター小麦粉 グラニュー糖	568	22.4	16.4	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。



お知らせ

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	521	20.4	16.7	313	2.6	1.5
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	587	22.2	17.2	281	3.0	1.7g

★全園児
はし、スプーンは、保育園で用意いたします。

★3歳以上児のみ
コップを持参してください。

* 毎日洗って、きれいなものをお願いします。