



2022年4月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 金	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、春きゃべつのソテー、バナナ	606(543) 28.1(25.2) 21.3(20.1) 1.7(1.5)	マカロニ、米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、チャーハン
04 月	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、ブロッコリーのごま和え、バナナ	595(533) 23.2(21.3) 19.8(18.9) 1.6(1.4)	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ハム、卵、みそ	バナナ、ブロッコリー、もも缶、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース、コーン	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、米粉のももケーキ
05 火	ご飯、トマトスープ、カレイのチーズ焼き、キャベツサラダ、ピンクグレープフルーツ	565(505) 31.5(27.8) 19.3(18.5) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、大豆、ツナ、ウインナー、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、ニンニク、しょうが、パセリ	ケチャップ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
06 水	鶏肉の照り焼き丼、なめこのみそ汁、小松菜とちくわのごま和え、りんご	582(519) 24.5(22.2) 21.2(20.0) 1.6(1.3)	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、卵、豆腐、高野豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、バナナ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、ココア、みりん	牛乳、米粉のココアスコーン
07 木	ご飯、中華卵スープ、春キャベツの回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	502(455) 23.0(21.0) 14.5(14.6) 1.3(1.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、牛乳もち
08 金	◆入園・進級お祝い献立◆ たけのこごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、ピーチゼリー	648(572) 23.9(21.8) 20.5(19.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、米粉、麩、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆乳、ホイップクリーム、ハム、おから、卵	もも、こまつな、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、もも、たけのこ、きゅうり、いちご、コーンかんてん、しょうが、ニンニク	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、春のトライフルケーキ
11 月	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、パンサンスー、りんご	664(585) 24.5(22.2) 26.6(24.3) 1.6(1.3)	米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、チーズ、豆腐、とうふ、ベーコン、ハム	りんご、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、しめじ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、すすく米粉のいがりボール
12 火	ハヤシライス、チキンスープ、切干大根のごまマヨ和え、オレンジ	633(560) 20.8(19.3) 22.0(20.6) 1.7(1.5)	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛肉、鶏肉、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、オレンジ、トマト、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、マーマレード、えのきたけ、いちご、だいこん	ハヤシルウ、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきらきらクッキー
13 水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と豚肉の炒め物、レバー唐揚げ、バナナヨーグルト	613(544) 33.2(29.2) 17.6(17.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、生揚げ、おから、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらだし	牛乳、チーズ芋もち
14 木	ご飯、きのこスープ、ポークビーンズ、春野菜とじゃこのソテー、りんご	569(509) 20.8(19.2) 18.9(18.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、米粉、砂糖油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、しらす、卵	たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、コーン、ニンニク	ケチャップ、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のココアケーキ
15 金	ご飯、大根のみそ汁、あじのかばやき、ブロッコリーの三色ソテー、バナナ	537(486) 26.3(23.7) 13.9(14.2) 1.4(1.2)	米、食パン、バター、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、豚肉、ツナ、みそ、きな粉	ブロッコリー、バナナ、だいこん、しいたけ、コーン、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、きなこラスク
18 月	ご飯、根菜のみそ汁、豚肉とじゃがいもの甘辛煮、にんじんサラダ、バナナ	558(509) 24.0(21.9) 13.8(14.4) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、ツナ、ゼラチン、削り節	にんじん、バナナ、だいこん、もやし、ブロッコリー、いちご、ごぼう、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、いちごのムース
19 火	ご飯、エビの中華スープ、たらねぎだれ焼き、チンゲンサイの炒りたま豆腐、ピンクグレープフルーツ	510(462) 23.7(21.6) 14.4(14.6) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、卵、豚肉、とうふ、卵、ツナ、えび	グレープフルーツ、もやし、チンゲンサイ、マーマレード、ねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが	酒、鶏がらだし、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
20 水	ロールパン、きゃべつのスープ、鶏肉のトマト煮込み、ブロッコリーと卵のサラダ、りんご	691(606) 34.0(29.8) 24.0(22.3) 2.0(1.7)	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、さば、卵、鶏肉、ハム	りんご、トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しょうが、ニンニク	カレールウ、ソース、鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、鯖カレー
21 木	◆お誕生日献立◆ ご飯、青菜のみそ汁、豚肉の香味焼き、春きゃべつと鯖の和え物、オレンジ	593(528) 24.3(22.1) 18.3(17.7) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、さば、鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ミニトマト、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳、メロンパンスコーン
22 金	ご飯、豆腐の中華スープ、チーズダッカルビ風、小松菜の和え物、バナナ	595(533) 24.8(22.5) 24.5(22.6) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ウインナー、とうふ、チーズ、しらす、卵、米みそ	バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、わかめ、ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ
25 月	ご飯、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、ブロッコリーとツナのサラダ、りんご	688(617) 24.6(23.0) 28.3(26.4) 1.6(1.4)	米、米粉、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、卵、ツナ、チーズ、きな粉、豆乳、みそ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、ピーマン、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきな粉クッキー
26 火	ご飯、みそ汁、赤魚のおろし煮、小松菜と鶏肉の炒め物、バナナ	514(468) 33.0(29.1) 15.3(15.3) 1.4(1.2)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、生揚げ、豚肉、みそ	だいこん、バナナ、こまつな、ごぼう、しめじ、にんじん、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
27 水	しょうゆラーメン、春巻き、きゅうりのサラダ、ヨーグルト	742(654) 34.8(30.5) 24.3(22.8) 1.2(1.1)	中華めん、ホットケーキ粉、春巻の皮、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ホイップクリーム、卵、なると	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いちご、コーン	酒、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、いちごのホットケーキ
28 木	◆世界の料理(インドネシア)◆ ナシゴレン、タフゴレンのスープ、アチャール風サラダ、オレンジ	563(504) 22.9(21.0) 20.3(19.3) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、卵、ハム、うずら卵、えび	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、バナナ、ニンニク	しょうゆ、鶏がらだし、オイスターソース、酢、食塩	牛乳、ピサン・ゴレン

*国産コシヒカリを使用しております。

*献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/599	530/535
タンパク質	26.0/26.3	26.0/23.7
脂質	16.7/19.9	14.0/19.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.3/1.3