



# 2021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( )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木	親子丼、みそ汁、ブロッコリーと人参のおかか和え、りんご	524(486) 23(22) 15(16) 1.5(1.3)	米、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、とうふ、おから、チーズ、みそ、削り節	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ホールコーン、なめこ、グリーンピース、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、和風だし、食塩、パセリ粉	牛乳、米粉のもちもちボール
02金	◆食物繊維強化Day◆ 鯖カレー、きのこのスープ、切干大根のマヨみそ和え、オレンジ	586(537) 20(19) 22(22) 1.8(1.6)	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、こま、バター、ベーキングパウダー	牛乳、さば、ハム、みそ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、切り干しいたけ、ピーマン、きゅうり	カレーウ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ほうれん草ケーキ
05月	ご飯、にらたまスープ、回鍋肉、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	628(570) 26(24) 22(22) 1.6(1.4)	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、オレンジ、にら、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、いちごプリン
06火	ご飯、チキンスープ、スペイン風オムレツ、コールスローサラダ、バナナ	596(547) 31(28) 22(22) 1.9(1.7)	米、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、卵、おから	たまねぎ、バナナ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ニンニク、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、おから焼きナゲット
07水	◆入園・進級お祝い献立◆ だけのこごはん、すまし汁、エビフライ、ブロッコリーの白あえ、りんごゼリー	614(544) 24(22) 18(17) 1.1(0.9)	米、米粉、砂糖、麩、油、片栗粉、ごま	牛乳、エビフライ、とうふ、油揚げ、卵	りんごジュース、こまつな、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、バナナ、えのきたけ、糸こんにゃく、ホールコーン、粉かんでん、しょうが、ニンニク	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、米粉のバナナケーキ
08木	◆鉄分強化Day◆ 鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	772(684) 30(27) 34(31) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、せんべい、ビスコ、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ショア、鶏肉、ツナ、ベーコン	バナナ、ホールトマト、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、しょうが、ニンニク、あおのり	みりん、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	ショア、ビスコ、せんべい
09金	ミートスパゲティ、だいこんとしめじのスープ、キャベツとハムのサラダ、ピンクグレープフルーツ	633(578) 26(24) 22(21) 1.6(1.4)	マカロニ、米、フレンチドレッシング、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しめじ、ホールコーン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし、食塩、コンソメ	牛乳、チャーハン
12月	ご飯、みそ汁、筑前煮、きゅうりの酢の物、オレンジ	557(514) 23(22) 15(16) 1.7(1.5)	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、しらす干し、みそ、油揚げ、チーズ	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、れんこん、ねぎ、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、チーズ蒸しパン
13火	ご飯、玉ねぎとベーコンのスープ、ポークチャップ、新じゃがとアスパラのソテー、りんご	619(562) 21(20) 21(21) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、うどん、上油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム、ベーコン	りんご、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、焼きうどん
14水	ご飯、チンゲン菜の中華スープ、中華風ローストチキン、ハンサムスー、バナナ	697(628) 28(26) 29(27) 2.6(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、しらす干し、卵、ハム	チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク、あおのり、ミニトマト	酢、しょうゆ、酒、みりん、中華だし、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
15木	ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	655(592) 23(22) 26(25) 1.6(1.4)	ロールパン、米、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖、パン粉	牛乳、とうふ、豚肉、鶏肉、卵、ツナ、しらす干し、ハム、チーズ	コーン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オレンジ、こまつな、もやし、葉ねぎ、ニンニク、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、おさかなごはん
16金	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、ミニがんも煮、バナナ	653(593) 32(29) 25(24) 1.8(1.5)	米、さといも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、がんもどき、豆腐、チーズ、みそ	かぶ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、ねぎ、かぶの葉、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
19月	ご飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、青菜とちくわのマヨ和え、ヨーグルト	599(545) 23(22) 24(23) 1.4(1.2)	米、パン、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、とうふ、ツナ、ちくわ、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、ミニトマト、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、刻みのみり	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、パセリ粉	牛乳、ツナきゅうサンド
20火	ご飯、きくらげのスープ、魚の野菜あんかけ、ほうれん草ともやしのナムル、バナナ	542(504) 22(21) 18(18) 1.2(1.1)	米、ビーフン、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉、ハム、鶏肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、にら、ピーマン、しめじ、きくらげ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ビーフン
21水	■らいおん組リクエスト献立■ ロールパン、コーンスープ、鶏肉の唐揚げ、ウインナー、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	572(528) 22(21) 18(18) 1.2(1.0)	ロールパン、じゃがいも、ロールケーキ、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、ハム、ホイップクリーム	玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、ぶどうジュース、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、お誕生日ケーキ
22木	ご飯、きゃべつスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、りんご	654(593) 23(22) 22(21) 0.9(0.9)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆	たまねぎ、ブロッコリー、りんご、にんじん、ホールトマト、キャベツ、コーン、干しぶどう、ニンニク	ケチャップ、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、キャロットレーズンケーキ
23金	◆タイ料理の日◆ カバオライス風、豆腐と大根のスープ、ヤムウンセン(春雨サラダ)、バナナ	609(558) 21(20) 21(21) 1.2(1.1)	米、クラッカー、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、とうふ、かにかまぼこ、ツナ、クリームチーズ	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、にんじん、いちごジャム、葉ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、オイスターソース、みりん、中華だし、食塩、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう	牛乳、クラッカーサンド(いちごジャム・ツナチーズ)
26月	中華丼、エビの中華スープ、大根の中華風サラダ、ピンクグレープフルーツ	552(509) 26(24) 17(18) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ツナ、うずら卵、おから、さくらえび	グリーンピース、はくさい、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、ニンニク、あおのり	中華だし、ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩、こしょう	牛乳、チーズもち
27火	ご飯、若竹汁、さわらのバターしょうゆ焼き、磯香和え、フチゼリー	536(497) 25(23) 16(16) 1.7(1.5)	米、フチゼリー、バター、ごま油、油、小麦粉	牛乳、さわら	たけのこ、もやし、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、カットわかめ、焼きのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ムース
28水	野菜あんかけラーメン、春巻き、チンゲン菜とわかめのナムル、バナナ	704(633) 29(27) 21(20) 1.5(1.3)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	にんじん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、バナナ、たまねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、わかめ	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、中華だし、酢、食塩	牛乳、鶏そぼろとアスパラの混ぜご飯
30金	チキンカレー、コンソメスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、ヨーグルト和え	675(608) 20(19) 28(26) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、クッキー、小麦粉、バター、せんべい、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、みかん、バナナ、キャベツ、パイナップル、ホールコーン、グリーンピース	カレーウ、食塩、しょうゆ	牛乳、キャンディチーズ、せんべい、クッキー

\* 吉川産コシヒカリを使用しております。

\* 献立変更の可能性がります。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の練習をお願いします★



	以上児		未満児	
	目標量/平均栄養価		目標量/平均栄養価	
熱量	630/618		530/563	
タンパク質	26/25		26/23	
脂質	17/22		14/21	
食塩相当量	1.6/1.5		1.8/1.3	