



4月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子を ととのえる
1	月	せんべい	ごはん,生姜焼き,コールスロー, フライドポテト,みそ汁	プリン,ビスコ,牛乳	502kcal 15.5g	538kcal 17.8g	豚小間,わかめ,豆腐,牛乳	せんべい,米,サラダ油,砂糖,マヨネーズ,フライドポテト,プリンの素,ビスコ	玉ねぎ,にんじん,おろししょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし
2	火	ビスケット	ごはん,魚のマヨコーン焼き,切り干し大根の ごま和え,かぼちゃの煮物,みそ汁	お麩ラスク,バナナ, 牛乳	388kcal 13.3g	470kcal 19.3g	ホキ,かまぼこ,牛乳	ビスケット,米,マヨネーズ,砂糖,すりごま,麩,バター	とうもろこし,切り干し大根,にんじん,きゅうり,かぼちゃ,ほうれんそう,えのき,バナナ
3	水	ヨーグルト カップ	きつねうどん,鶏肉の磯辺焼き,お浸し, ルビー	おかかおにぎり,牛乳	402kcal 20.0g	448kcal 22.7g	ヨーグルト,油揚げ,鶏もも肉,青のり,かつお節,牛乳	うどん,砂糖,片栗粉,ごま	ほうれんそう,小松菜,キャベツ,にんじん
4	木	せんべい	ごはん,麻婆豆腐,シューマイ,ナムル, 中華スープ	パハロア,牛乳	462kcal 17.0g	479kcal 18.8g	豚ひき肉,豆腐,しゅうまい,牛乳	せんべい,米,サラダ油,砂糖,ごま油,片栗粉,パハロアの素	玉ねぎ,しいたけ,おろししょうが,もやし,ほうれんそう,にんじん,チンゲンサイ
5	金	ビスケット	ごはん,さばのみそ煮,じゃが芋のそぼろあん, オレンジ,けんちん汁	ジャムパン,牛乳	484kcal 19.7g	571kcal 24.0g	さば,鶏ひき肉,豆腐,牛乳	ビスケット,米,砂糖,じゃが芋,さといも,ごま油,食パン,いちごジャム	おろししょうが,いんげん,オレンジ,大根,にんじん,ごぼう,白菜
6	土								
8	月	ムース	豚丼,キャベツソテー,ルビー,みそ汁	ホットケーキ,牛乳	444kcal 16.6g	501kcal 19.3g	牛乳,豚小間,ハム	デザート&ムース(ピーチ味),米,砂糖,サラダ油,じゃがいも,ホットケーキミックス,バター,メープルシロップ	玉ねぎ,おろししょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン,ルビー,しめじ
9	火	せんべい	ごはん,魚の野菜あんかけ,お浸し, がんも煮,みそ汁	やきそば,牛乳	409kcal 18.8g	428kcal 21.6g	ホキ,がんも,わかめ,豚小間,牛乳	せんべい,米,砂糖,片栗粉,やきそば,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,きめぎやもやし,ほうれんそう,大根,えのき,ピーマン,キャベツ
10	水	ビスケット	カレーライス,コロッケ,カラフルサラダ, コンソメスープ	ゼリー(マスカット) ハッピーターン,牛乳	479kcal 11.6g	566kcal 13.8g	豚小間,牛乳	ビスケット,米,じゃがいも,サラダ油,カレー粉,コロッケ,フレンチドレッシング,カップゼリーの素,せんべい	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,白菜
11	木	せんべい	ごはん,照り焼きチキン,水菜のサラダ, スパサラ,みそ汁	シュガートースト, 牛乳	511kcal 18.7g	581kcal 23.6g	鶏もも肉,ツナ缶,豆腐,牛乳	せんべい,米,和風ドレッシング,スバゲティ,マヨネーズ,食パン,マーガリン	水菜,もやし,にんじん,玉ねぎ,きゅうり,小松菜
12	金	バナナ	ごはん,さばのごまみそやき,ひじき煮 大根さんびら,すまし汁	コーンフレーク	402kcal 14.2g	497kcal 21.1g	さば,ひじき,油揚げ,牛乳	米,砂糖,ごま,すりごま,ごま油,心,コーンフレーク	バナナ,おろししょうが,にんじん,しいたけ,大根,いんげん,チンゲンサイ
13	土		おまかせメニュー						
15	月	ビスケット	ごはん,焼肉,海藻サラダ,ルビー,みそ汁	たこ焼き,牛乳	385kcal 15.4g	458kcal 19.1g	豚小間,海藻ミックス, 油揚げ,牛乳	ビスケット,米,サラダ油,和風ドレッシング	玉ねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,ルビー,小松菜,たこ焼き
16	火	ヨーグルト カップ	肉うどん,かき揚げ,ちくわ天,お浸し	しらすおにぎり,牛乳	455kcal 17.0g	519kcal 18.3g	ヨーグルト,豚小間,焼ちくわ,しらす干し,牛乳	うどん,天ぷら粉,サラダ油,小麦粉,米,ごま	玉ねぎ,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,春菊,もやし
17	水	せんべい	中華丼,ぎょうざ,春雨サラダ,中華スープ	きな粉トースト,牛乳	508kcal 16.7g	534kcal 18.4g	豚小間,かまぼこ,ハム,わかめ,きなこ,牛乳	せんべい,米,片栗粉,春雨,マヨネーズ,食パン,バター,砂糖	白菜,にんじん,チンゲンサイ,たけのこ,餃子,きゅうり,玉ねぎ
18	木	ビスケット	ハヤシライス,マカロニサラダ,オレンジ コンソメスープ	いももち,牛乳	418kcal 12.4g	483kcal 14.8g	豚小間,ツナ,牛乳	ビスケット,米,サラダ油,ハヤシライス,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,きゅうり,とうもろこし,オレンジ,白菜
19	金	せんべい	ごはん,鮭のムニエル,おかか和え, 厚焼き玉子,みそ汁	バナナケーキ,牛乳	464kcal 17.6g	518kcal 24.1g	鮭,かつお節, 厚焼き玉子,豆腐,牛乳	せんべい,米,小麦粉,マーガリン,ホットケーキミックス,砂糖	キャベツ,小松菜,きゅうり,にんじん,バナナ
20	土		おまかせメニュー						
22	月	ビスケット	パン,チキンのトマト煮,イタリアンサラダ, ほうれん草ソテー,コンソメスープ	味噌おにぎり,牛乳	435kcal 18.5g	587kcal 25.8g	鶏もも肉,ハム,牛乳	ビスケット,ロールパン,サラダ油,砂糖,和風ドレッシング,米	トマト缶,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,えのき,人参
23	火	せんべい	ごはん,サバ塩焼,ごま和え,厚揚げの煮物, みそ汁	かぼちゃプリン, ホームパイ,牛乳	423kcal 15.5g	494kcal 21.9g	さば,厚揚げ,牛乳	せんべい,米,砂糖,すりごま,プリンの素,パイ	ほうれんそう,人参,もやし,チンゲン菜,かぼちゃ
24	水	ムース	和風スバゲティ,チキンナゲット, コーンサラダ,オレンジ,コンソメスープ	菜飯おにぎり,牛乳	386kcal 13.2g	499kcal 18g	牛乳,ツナ, チキンナゲット	ムース,スバゲティ,サラダ油,フレンチドレッシング,米	玉ねぎ,えのき,しめじ,とうもろこし,キャベツ,水菜,オレンジ,大根,人参,白菜
25	木	せんべい	ごはん,ハンバーグ,ブロッコリーサラダ, バナナ,みそ汁	ゼリー(ピーチ), ビスコ,牛乳	449kcal 15.2g	486kcal 17.7g	豚ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳	せんべい,米,パン粉,和風ドレッシング,カップゼリーの素,ピーチ味,ビスコ	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,バナナ,なめこ
26	金	ビスケット	ごはん,鶏肉のカレー醤油焼き, グリーンサラダ,マカロニソテー,みそ汁	ココアケーキ,牛乳	440kcal 17.2g	517kcal 20.8g	鶏もも肉,ハム, わかめ,牛乳	ビスケット,米,砂糖,フレンチドレッシング,マカロニ,油,ホットケーキミックス	レタス,とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ,人参,えのき
27	土		おまかせメニュー						
29	月		昭和の日						
30	火	ビスケット	ミートソース,オムレツ,茹で野菜,ルビー, コンソメスープ	混ぜご飯,牛乳	423kcal 16.9g	557kcal 22.9g	豚ひき肉,オムレツ, 油揚げ,牛乳	ビスケット,スバゲティ,サラダ油,和風ドレッシング,米,砂糖	玉ねぎ,トマト缶,キャベツ,人参,いんげん,白菜,ほうれんそう,ごぼう,しいたけ,たけのこ

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和5年度 イートランド(株)

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児4月平均	447kcal	16.8g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児4月平均	523kcal	21.2g