令和６年４月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
1／月	麦ご飯 ポークカレー コーンキャベツ みかん缶	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／コーン缶／みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
2／火	ご飯 さばのみそ煮 五目野菜和え すまし汁	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／フライドポテト／米白絞油	さば／みそ／ひじき／鶏肉／牛乳	しょうが／もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶／だいこん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g
3／水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース スピナチサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／三温糖／精白米／強化米	鶏肉／ツナ缶／ハム／牛乳／かつお節	りんご／にんにく／ほうれんそう／もやし／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／アスパラガス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
4／木	ご飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットドック	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／ごま油／ごま／コッペパン	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／ベーコン／牛乳／ウィンナー	にんじん／玉ねぎ／ブロッコリー／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
5／金	ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／しらたき／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	かじき／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
6／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
8／月	ご飯 さけのごまだれ焼き お浸し みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 肉まん	精白米／強化米／ごま／三温糖／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま油／かたくり粉	さけ／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳／豚肉	ほうれんそう／キャベツ／かぶ／かぶの葉／玉ねぎ／しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g
9／火	ご飯 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／米サラダ油／食パン／バター／グラニュー糖	豆腐／豚肉／みそ／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／もやし／きゅうり／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
10／水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ ハムキャベツサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／じゃがいも／バター／マカロニ／三温糖	鶏肉／ハム／ベーコン／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
11／木	ご飯 ぶりの照り焼き 三色和え うどん入り五目汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	精白米／強化米／三温糖／うどん／ホットケーキミックス／バター	ぶり／かつお節／豆腐／油揚げ／牛乳／たまご	ほうれんそう／もやし／にんじん／だいこん／こまつな／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
12／金	ご飯 コロッケ きゅうりのごま酢和え 青菜のスープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／お菓子	豚肉／ひじき／たまご／豆腐／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／きゅうり／チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
13／土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	ぶなしめじ／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
15／月	麦ご飯 ポークカレー コーンキャベツ みかん缶	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／コーン缶／みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
16／火	ご飯 さばのみそ煮 五目野菜和え すまし汁	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／フライドポテト／米白絞油	さば／みそ／ひじき／鶏肉／牛乳	しょうが／もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶／だいこん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g
17／水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース スピナチサラダ 春野菜のミルクスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／三温糖／精白米／強化米	鶏肉／ツナ缶／ハム／牛乳／かつお節	りんご／にんにく／ほうれんそう／もやし／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／アスパラガス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
18／木	ご飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットドック	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／ごま油／ごま／コッペパン	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／ベーコン／牛乳／ウィンナー	にんじん／玉ねぎ／ブロッコリー／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
19／金	ご飯 魚の鍋照り ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／しらたき／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	かじき／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g
20／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／食パン／ジャム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
22／月	ご飯 さけのごまだれ焼き お浸し みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米／強化米／ごま／三温糖／ビスコ／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	さけ／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳／あずき	ほうれんそう／キャベツ／かぶ／かぶの葉／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
23／火	ご飯 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／米サラダ油／食パン／バター／グラニュー糖	豆腐／豚肉／みそ／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／もやし／きゅうり／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
24／水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ ハムキャベツサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／じゃがいも／バター／マカロニ／三温糖	鶏肉／ハム／ベーコン／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
25／木	ご飯 ぶりの照り焼き 三色和え うどん入り五目汁	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	精白米／強化米／三温糖／うどん／ホットケーキミックス／バター	ぶり／かつお節／豆腐／油揚げ／牛乳／たまご	ほうれんそう／もやし／にんじん／だいこん／こまつな／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
26／金	ご飯 コロッケ きゅうりのごま酢和え 青菜のスープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／お菓子	豚肉／ひじき／たまご／豆腐／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／きゅうり／チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
27／土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	ぶなしめじ／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
29／月	昭和の日					
30／火	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／パン粉／マカロニ／マヨネーズ／りんごゼリー／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／ハム／ベーコン	玉ねぎ／きゅうり／にんじん／コーン缶／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「鶏のからあげ」です。
前歯でかじり取り、歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、良く噛んで食べましょう。