

令和 4年 4月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	延長 おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食 幼児 副食給食				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	金	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑		牛乳 ホットケーキ	麦茶 ひじきごはん	鶏もも肉(皮なし),花かつお 牛乳 味噌 卵 スキムミルク	はいが精米,油 麩 小麦粉 砂糖 いちごジャム	生姜汁,ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 清見柑	しょう油,酒 みりん,だし汁 ベーキングパウダー 水 バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 19.7g 11.6g 1.4g	557kcal 23.3g 13.1g 2g
2	土	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(コーン・キャベツ・油あげ) りんご		牛乳 おかかおにぎり	麦茶 せんべい ラスク	綿豆腐,豚挽肉 味噌 赤味噌 牛乳 油揚げ 花かつお	はいが精米,胡麻油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 白胡麻	人参,干しいたけ 長ねぎ パセリ コーン キャベツ	水 しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 16.9g 13.5g 1.6g	582kcal 19.7g 15.9g 1.8g
4	月	ごはん 豆腐の田楽 ひじきの胡麻和え すまし汁(わかめ・えのきだけ) 清見柑		牛乳 スバゲティナポリタン	麦茶 しらすトースト	鶏挽肉,綿豆腐 赤味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米,パン粉 砂糖,かたくり粉 白胡麻 スバゲティ 油	生姜汁,もやし 人参,ほうれん草 干ひじき,わかめ えのきだけ,玉ねぎ ピーマン	しょう油,水 みりん,だし汁 ケチャップ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 19.2g 14g 1.9g	552kcal 22.9g 16.2g 2.3g
5	火	ごはん 魚の変わり焼き レーズンサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見柑		のむヨーグルト スティックパン	麦茶 キンパ	むきがれい 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米,マヨネーズ パン粉 油 じゃが芋 スティックパン	キャベツ,きゅうり みかん缶 レーズン 玉ねぎ 清見柑	こしょう 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 19.4g 13.1g 1.7g	565kcal 22.3g 13.6g 1.9g
6	水	ごはん チキングラタン 彩り野菜のピクルス風 野菜スープ 甘夏柑		牛乳 フライドポテト	麦茶 ホットドック	鶏むね肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳	はいが精米,マカロニ 油,マーガリン 小麦粉,パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ,パセリ アスパラガス,人参 コーン,もやし 小松菜,甘夏柑 青のり	塩 こしょう 水 鶏ガラスープの素 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 15.3g 16.9g 0.9g	556kcal 18g 19.7g 1.3g
7	木	ごはん 厚焼き卵 野菜の炒り煮 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) 清見柑		牛乳 わかめごはん	麦茶 きなこトースト	卵,豚挽肉 牛乳 絹豆腐 味噌 しらす干し	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	さやいんげん,人参 茹たけのこ,長ネギ 干しいたけ 清見柑 わかめ	塩 みりん だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.1g 15.5g 1.6g	581kcal 20.2g 17.0g 1.8g
8	金	カレー(ライス) しょう油フレンチ 清見柑		牛乳 りんご寒天 クラッカー	麦茶 こぎつねごはん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,マーガリン 小麦粉 砂糖 全粒粉クラッカー	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,清見柑 粉寒天 りんごジュース	カレー粉,水 鶏ガラ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 14.3g 15.3g 1.1g	586kcal 16.4g 16.9g 1.6g
9	土	ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(油あげ・もやし) 甘夏柑		牛乳 カステラ	麦茶 せんべい ビスケット	豚もも肉 牛乳 油揚げ 味噌	はいが精米,春雨 油,マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 カステラ	生姜汁,玉ねぎ きゅうり コーン もやし 甘夏柑	酒,しょう油 水,酢 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 17.3g 13.2g 1.4g	578kcal 20.2g 14.9g 1.6g
11	月	ごはん 生揚げのカレー炒め しらす和え 味噌汁(麩・生わかめ) りんご		牛乳 人参入り蒸しパン	麦茶 鶏五目ごはん	生揚げ,豚もも肉 しらす干し,牛乳 味噌 卵 スキムミルク	はいが精米,油 麩 小麦粉 砂糖 マーガリン	人参,玉ねぎ ピーマン エリンギ ほうれん草 生わかめ	塩,カレー粉 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 18.3g 14.5g 1.4g	551kcal 21.0g 16.3g 1.9g
12	火・土	ごはん スペイン風卵焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 甘夏柑		牛乳 レーズンロール	麦茶 12日 鮭ごはん 30日 せんべい 玄米おこし	卵 ベーコン まぐろ油漬缶 牛乳 味噌	はいが精米 油 砂糖 マカロニ レーズンロール	トマト,ピーマン 人参,きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 甘夏柑	塩 ケチャップ 酢 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.1g 15.7g 1.7g	561kcal 18.5g 17.5g 2g
13	水	ロールパン 魚のムニエル アスパラガスの中華和え コーンスキムスープ 清見柑		牛乳 とちぎ焼きそば	麦茶 ゆかりのりまき	生鮭 牛乳 スキムミルク 豚もも肉	ロールパン,小麦粉 油,マーガリン 砂糖,胡麻油 白胡麻,かたくり粉 蒸中華麺,じゃが芋	アスパラガス,人参 クリームコーン,玉ねぎ パセリ,清見柑 キャベツ 青のり	塩,こしょう 酢,しょう油 水, 鶏ガラスープの素 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 22.1g 14.6g 2.1g	550kcal 27.6g 17.3g 2.5g
14	木	味噌煮込みうどん チーズハンバーグ もやしのカレー炒め 清見柑		牛乳 青菜とじゃこのふりかけごはん	麦茶 ツナご飯	豚もも肉,味噌 豚挽肉,豆乳 スライスチーズ,牛乳 生揚げ ちりめんじゃこ	乾麺,油 オートミール はいが精米 胡麻油 白胡麻	人参,玉ねぎ 生しいたけ,ほうれん草 もやし,ピーマン 清見柑 小松菜	だし汁,みりん 塩 こしょう カレー粉 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 18.8g 16.7g 1.6g	571kcal 23.5g 20.5g 2.1g
21	木	ごはん レバーの立田揚げ 胡麻酢和え 味噌汁(絹豆腐・さやえんどう) 清見柑		牛乳 ふかし芋	麦茶 きなこトースト	豚レバー 牛乳 絹豆腐 味噌	はいが精米,かたくり粉 油,白胡麻 砂糖 じゃが芋 マーガリン	生姜汁,キャベツ 人参 きゅうり さやえんどう 清見柑	しょう油 酢 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451kcal 17.8g 16.2g 1.4g	515kcal 19.9g 18.3g 1.5g
26	火	誕生日会メニュー 鮭ご飯 肉巻きポテト 春キャベツのおひたし すまし汁 りんご		牛乳 いちごメロンパン	麦茶 ケチャップライス	鮭フレーク 豚肩ロース 花かつお 牛乳	はいが精米 じゃがいも 花麩 砂糖 いちごメロンパン	きゅうり コーン缶 人参,スナップえんどう キャベツ わかめ りんご	酒 しょう油 塩 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468kcal 20.8g 13.1g 1.5g	577kcal 25.8g 16.3g 1.8g

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
業者の都合により、献立・食材が変更となる場合がありますのでご了承ください。