

4月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
1 月	鮭ちらし寿司 凍り豆腐の卵とじ 菜の花のすまし汁	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、 凍り豆腐、ホイップク リーム	バナナ、こまつな、にん じん、みかん缶、なば な、きゅうり、ごま、焼き のり	牛乳 フルーツサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 290 mg
2 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの酢の物 白菜のスープ	米、じゃがいも、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米み そ	はくさい、キャベツ、に んじん、しめじ、きゅう り、ごま、すりごま、わ かめ	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃがもち	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.4 g カルシウム 222 mg
3 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豆乳、 豚ひき肉、米みそ、き な粉、油揚げ	きゅうり、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、えの き、グリーンピース、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 325 mg
4 木	ごはん さわらの竜田揚げ 小松菜とちくわのごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、さわら、ちくわ、 米みそ	オレンジ濃縮果汁、こ まつな、にんじん、ね ぎ、すりごま、粉かて ん、しょうが、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 248 mg
5 金	ロールパン 豚肉の香味焼き 春雨の酢の物 えのきのスープ	ロールパン、米、はるさ め、砂糖	牛乳、豚肉	きゅうり、にんじん、え のき、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 184 mg
6 土	親子丼 けんちん汁 りんご	米、ホットケーキ粉、ご ま油、砂糖	卵、鶏もも肉、豆乳、 木綿豆腐、油揚げ	りんご、にんじん、たま ねぎ、だいこん、ねぎ、 ごぼう、干しいたけ	ビスケット ホットケーキ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.0 g カルシウム 81 mg
8 月	豚肉の甘みそ丼 きゅうりの酢の物 豆腐とわかめのスープ	米、フライドポテト、油、 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚 肉、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、チ ンゲンサイ、赤ピーマ ン、にんじん、ごま、ね ぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 250 mg
9 火	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、豚肉	りんご濃縮果汁、たま ねぎ、キャベツ、オレン ジ、にんじん、コーン、 グリーンピース、粉かて ん	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 193 mg
10 水	ごはん ツナじゃが おかず汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、マカロ ニ、砂糖、ごま油、フ ルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、鶏もも肉、き な粉、米みそ	たまねぎ、にんじん、な す、えのきたけ、いんげ ん	牛乳 プリッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 208 mg
11 木	ごはん さけのみそマヨ焼き もやしのナムル 豆腐のすまし汁	米、食パン、砂糖、パ ター、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆 腐、白みそ	もやし、にんじん、きゅ うり、ねぎ、ごま、わか め	牛乳 あられ 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 211 mg
12 金	ごはん 炒り豆腐 なばなとツナのごま和え かぼちゃのみそ汁	米、食パン、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ、ツ ナ油漬缶、スライス チーズ、油揚げ	なばな、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、いちご ジャム、ねぎ、すりご ま、いんげん、干しい たけ	牛乳 サブレ 牛乳 チーズジャムサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 326 mg
13 土	焼きそば 中華スープ バナナ	焼きそばめん、米、油、 はるさめ	豚肉	もやし、バナナ、にんじ ん、キャベツ、たまね ぎ、にら、あおのり	ビスケット ゆかりむすび	エネルギー 416 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 10.7 g カルシウム 45 mg
15 月	そぼろ牛丼 ポテトサラダ えのきのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひ き肉、米みそ、ハム、き な粉	にんじん、きゅうり、た まねぎ、えのき、ねぎ、 コーン、しょうが、わか め	牛乳 ビスコ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 233 mg

4月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
16 火	ごはん 豚肉のカレー焼き 野菜とひじきのあえもの じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しぶどう、すりごま、ひじき、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 オートミールスナック	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 238 mg
17 水	ごはん 厚揚げの炒め物 チンゲン菜の中華スープ フルーツゼリー	米、米粉、砂糖、油、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、きな粉	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にら、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 フリッツ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 289 mg
18 木	ごはん さばの照り焼き 小松菜のり酢あえ 豆腐のみそ汁	米、米粉、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり、レモン果汁、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 280 mg
19 金	ロールパン タンドリーチキン 人参のごまサラダ わかめスープ	ロールパン、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、すりごま、わかめ、にんにく	牛乳 サブレ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 202 mg
20 土	他人丼 具だくさんみそ汁 オレンジ	米、米粉、油、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、牛肉、豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、いちごジャム、干しいたけ、わかめ	ビスケット ジャム蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 103 mg
22 月	ツナとひじきのチャーハン 切干し大根のサラダ 豆乳スープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、ごま油、油	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、卵、かにかまぼこ、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、ひじき、干しいたけ	牛乳 ビスコ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 249 mg
23 火	たけのこご飯 肉豆腐 麩のすまし汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、豚肉、豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、えのき、干しいたけ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 266 mg
24 水	お弁当の日 (誕生会) 米粉クッキー	米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳	パイナップル濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 フリッツ 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 189 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 148 mg
25 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 小松菜のしらすサラダ たまねぎのみそ汁	米、パン粉、油	牛乳、たい、カルピス、米みそ、しらす干し、油揚げ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、粉かんでん、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 247 mg
26 金	ごはん 鶏肉のり風味焼き キャベツの酢の物 さつまいものみそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、すりごま、わかめ、焼きのり	牛乳 サブレ 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 210 mg
27 土	豚丼 五目汁 パン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油	豚肉、豆乳、油揚げ	たまねぎ、パン缶、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	ビスケット 焼きドーナツ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 66 mg
30 火	ハヤシライス かみかみサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖、油、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、牛肉、さきいか、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、マッシュルーム	牛乳 ビスコ 牛乳 黒糖わらび餅	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 192 mg