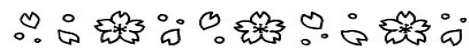


令和5年度



# 4月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄 養 価																					
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとななるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加鈣 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン															
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg												
1 土	15 土	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・切り えのき茸・葱	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ウスターソース スープの素・丸ボーロ	サラダ油 バター	423 441	13.7 15	15.1 16.9	220 273	1.1 1	2.2 2.1	198 209	0.25 0.26	0.34 0.4	18 19											
3 月	17 月	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し 鉄強化牛乳	人参 チゲソウイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388 503	23 23.3	18.8 18.4	374 389	2.6 2.4	1.6 1.4	243 224	0.16 0.2	0.41 0.43	17 14											
4 火	18 火	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	413 511	18.7 21.8	19.7 22.4	256 319	1.7 1.7	1.9 2	177 172	0.29 0.27	0.39 0.46	20 17											
5 水	19 水	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 スチムル おやつ昆布	人参	玉葱 キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油	430 541	15.4 17.4	18.5 17.9	273 307	1.4 1.4	2.2 1.9	239 221	0.25 0.26	0.44 0.45	39 32											
6 木	20 木	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホトケキック いちごジャム	サラダ油	409 519	20.6 21.4	18.4 18	349 369	2.2 2	1.9 1.6	249 229	0.17 0.2	0.47 0.48	7 6											
7 金	14 金	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	384 504	18.7 20	19.7 19.2	243 284	1 0.8	1.5 1.3	160 157	0.18 0.19	0.28 0.34	12 11											
8 土	22 土	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	(未)なし ①パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	272 326	1.9 1.7	1.9 1.9	220 238	0.2 0.2	0.43 0.49	19 17											
10 月	24 月	鶏のから揚げ トマト・アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	344 470	15.8 19.8	18.1 21.2	109 207	7.3 7.4	1.4 1.7	127 139	0.15 0.19	0.26 0.36	31 28											
11 火	25 火	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ごはん	牛乳	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキック	ごま油 サラダ油 バター	409 520	24.3 24.3	13.7 14.2	378 391	1.7 1.4	2 1.8	199 189	0.21 0.22	0.4 0.43	7 7											
12 水	26 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜 レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385 506	19.8 20.8	18 18	362 381	1.8 1.8	1.4 1.2	149 148	0.33 0.33	0.37 0.43	11 10											
13 木	27 木	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	431 524	16.5 19.8	20.1 22.5	286 333	1.6 1.5	1.7 2	251 232	0.19 0.21	0.36 0.41	29 24											
28 金		レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・胡瓜・もやし なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	324 453	21.3 22	12.3 13.2	297 326	6.1 5.2	1.4 1.2	7102 5713	0.31 0.32	1.2 1.07	19 16											
誕生会 21 金		たけのこごはん・豚ヒシのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	/	牛乳	鶏肉・油揚 豚ヒシ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 れんげ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢 プリン	サラダ油	536 503	26.1 24.1	15.6 16.3	183 246	2.4 1.8	2.3 1.9	132 147	0.84 0.71	0.42 0.48	51 41											
★ ばら・すみれ・さくら組 … 副食給食です。 主食を毎日持参してください。 〔・白ごはん ・食パン もしくは ロールパン ★たんぽぽ・ちゅうりっぷ・ゆり組…完全給食です。主食はいりません。											※ ばら・すみれ・さくら組は、麺類の時も必ず主食の 用意をお願いします。 ※ 21日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。  ※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。											以上児 基準量 平均栄養価	400 404	15 18.8	12 17.3	270 284	2.1 2.4	1.6 1.8	225 501	0.28 0.22	0.35 0.41	20 19
																						未満児 基準量 平均栄養価	480 499	19 20.4	16 18.2	200 325	2.3 2.2	1.5 1.7	200 436	0.25 0.23	0.3 0.45	20 17