

令和5年度

4月の献立

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価					上段: 以上児			下段: 未満児		
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	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のになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
					1	2	3	4	5	6											
15 土土	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	☆	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	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	13.7	15.1	220	1.1	2.2	198	0.25	0.34	18	
					441	15	16.9	273	1	2.1	209	0.26	0.4	19							
3 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 チゲンサイ	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	23	18.8	374	2.6	1.6	243	0.16	0.41	17	
					503	23.3	18.4	389	2.4	1.4	224	0.2	0.43	14							
4 火火	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 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース 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	サラダ油	430	15.4	18.5	273	1.4	2.2	239	0.25	0.44	39	
					541	17.4	17.9	307	1.4	1.9	221	0.26	0.45	32							
5 水水	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	ローソンのパン粉・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	18.7	19.7	256	1.7	1.9	177	0.29	0.39	20	
					511	21.8	22.4	319	1.7	2	172	0.27	0.46	17							
6 木木	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 葱	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ かつお・みそ・いちごジャム	サラダ油	409	20.6	18.4	349	2.2	1.9	249	0.17	0.47	7	
					519	21.4	18	369	2	1.6	229	0.2	0.48	6							
7 金金	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	18.7	19.7	243	1	1.5	160	0.18	0.28	12	
					504	20	19.2	284	0.8	1.3	157	0.19	0.34	11							
8 土土	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	☆	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	サラダ油	466	19.2	12.7	272	1.9	1.9	220	0.2	0.43	19	
					473	20.4	14.5	326	1.7	1.9	238	0.2	0.49	17							
10 月月	鶏のから揚げ トマト・(付)アスパラ 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	ローソンの片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	344	15.8	18.1	109	7.3	1.4	127	0.15	0.26	31	
					470	19.8	21.2	207	7.4	1.7	139	0.19	0.36	28							
11 火火	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・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409	24.3	13.7	378	1.7	2	199	0.21	0.4	7	
					520	24.3	14.2	391	1.4	1.8	189	0.22	0.43	7							
12 水水	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	19.8	18	362	1.8	1.4	149	0.33	0.37	11	
					506	20.8	18	381	1.8	1.2	148	0.33	0.43	10							
13 木木	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	ローソンのじゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	431	16.5	20.1	286	1.6	1.7	251	0.19	0.36	29	
					524	19.8	22.5	333	1.5	2	232	0.21	0.41	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	21.3	12.3	297	6.1	1.4	7102	0.31	1.2	19	
					453	22	13.2	326	5.2	1.2	5713	0.32	1.07	16							
誕生会 14 金	たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ 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・油揚げ 豚ヒレ・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 レモン	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・アツ	サラダ油	536	26.1	15.6	183	2.4	2.3	132	0.84	0.42	51	
					503	24.1	16.3	246	1.8	1.9	147	0.71	0.48	41							
※ ☆マークがついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。 ※ 14日は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	404	18.8	17.3	284	2.4	1.8	501	0.22	0.41	19
										未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	499	20.4	18.2	325	2.2	1.7	436	0.23	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く