

つくし保育園献立表 4月1日～15日

日	曜	献立名			28大アレルゲン	色			その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		赤	黄	緑		
1	水	牛乳	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のごま和え みそ汁(油揚げ・ねぎ)	ココア蒸しパン	大豆 鶏肉 乳 豚肉 ごま 小麦 りんご	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 白いりご ま ホットケーキ粉	たまねぎ にんにく ほうれん草 にん じん ネギ キャバ ツ	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ かつお・昆布だし ココア	エネルギー：444kcal たんぱく質：21.4g 脂質：15.7g 炭水化物：58.8g カルシウム：299mg 食塩相当量：1.8g
2	木	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(ごまつな) かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(ねぎ・にんじん) いちご	かぼちゃパンケー キ	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦 牛肉 鶏肉	木綿豆腐 豚肉 (もも) 削り節 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 砂 糖 白いりごま ホットケーキ粉	ごまつな かぼちゃ しめじ にんじん いちご	食塩 酒 しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー：461kcal たんぱく質：22.5g 脂質：13.0g 炭水化物：69.5g カルシウム：344mg 食塩相当量：2.4g
3	金	牛乳	たけのこご飯 鶏肉の塩こうじ炒め 和風ポテトサラダ(グリーンピース) みそ汁(だいこん・麩)	みたらしまカロニ	大豆 鶏肉 乳 ごま 小麦	鶏むね 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 ごま油 白いり ごま じゃがいも 砂糖 マカロニ 麩 マヨドレ	たけのこ(水煮) ね ぎ にんにく にん じん グリンピース だいこん	しょうゆ 塩こうじ 食塩 かつお・昆布 だし みりん	エネルギー：443kcal たんぱく質：20.1g 脂質：14.4g 炭水化物：62.1g カルシウム：282mg 食塩相当量：1.8g
4	土	牛乳	カレー ご飯 マスケットゼリー	市販おやつ	小麦 乳 豚肉 大豆	豚肉 大豆 乳 チーズ	米 小麦 砂糖 じゃがいも マス ケットゼリー	にんじん コーン 玉ねぎ	しょうゆ トマト ペースト 食塩 コ ンソメ	エネルギー：483kcal たんぱく質：8.3g 脂質：8.2g 炭水化物：84.2g カルシウム：270mg 食塩相当量：2.1g
5	日	保育園休園日								
6	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャバツと油揚げの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	にんじんホット ケーキ	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキ粉	しょうが キャバツ かぼちゃ たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし	エネルギー：422kcal たんぱく質：18.8g 脂質：12.3g 炭水化物：62.4g カルシウム：309mg 食塩相当量：1.4g
7	火	牛乳	カレーライス ほうれん草とパプリカのサラダ コンソメスープ(えのき・コーン)	ナポリ風マカロニ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉 りんご	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 牛乳 パ ー コン	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マカ ロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーラー ほうれ ん草 パプリカ (赤) えのきだけ コーン	コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 ケチャッ プ	エネルギー：448kcal たんぱく質：18.3g 脂質：15.8g 炭水化物：63.0g カルシウム：277mg 食塩相当量：0.8g
8	水	牛乳	ごはん 鶏むねとだいごんの旨煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和 え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	バター風味クリー ムホットケーキ	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏むね 挽きわり 納豆 カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉	だいこん チンゲン サイ にんじん 玉 ねぎ	かつお・昆布だし しょうゆ みりん バター風味クリーム	エネルギー：435kcal たんぱく質：19.6g 脂質：13.7g 炭水化物：61.8g カルシウム：327mg 食塩相当量：1.4g
9	木	牛乳	食パン 鶏とブロッコリーのクリーム煮 ハムとにんじんのマカロニサラ ダ コンソメスープ(じゃがいも・ キャバツ)	いちごサンドイッ チ	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小麦 ごま	鶏もも肉 ハム 牛乳	食パン 油 小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも いち ごジャム	ブロッコリー たま ねぎ べんじん キャバツ	コンソメ 酢 食塩 かつお・昆布だし しょうゆ	エネルギー：428kcal たんぱく質：16.8g 脂質：14.9g 炭水化物：55.5g カルシウム：323mg 食塩相当量：1.5g
10	金	牛乳	ごはん 鮭フライ ツナとにんじんのコールスロー みそ汁(高野豆腐・ごまつな)	マカロニきなこ	大豆 さけ 乳 小麦 りんご	さけ ツナ水煮缶 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨドレ マカロニ	キャバツ にんじん コーン ごまつな	中濃ソース 食塩 かつお・昆布だ し	エネルギー：431kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.0g 炭水化物：59.0g カルシウム：352mg 食塩相当量：1.7g
11	土	牛乳	かぼちゃのグラタン ゆかりご飯 マスケットゼリー	市販おやつ	小麦 乳 鶏肉	濃縮乳 鶏肉 乾燥 マッシュポテト チーズ加工品 パ ター	米 マカロニ パ ター 砂糖 マスケット ゼリー	にんじん 玉ねぎ スイートコーン か ぼちゃ ブロッコ リー アスパラガス トマト そらめめ しそ	にんにく しょうが 砂糖 食塩	エネルギー：422kcal たんぱく質：13.0g 脂質：9.6g 炭水化物：77.8g カルシウム：212mg 食塩相当量：1.8g
12	日	保育園休園日								
13	月	牛乳	ごはん かれいの照り焼き 野菜とにんじんのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ)	パンケーキ	大豆 乳 小麦	かれい 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	みずな にんじん コーン たまねぎ えのきだけ	しょうゆ 酒 み りん かつお・昆 布だし	エネルギー：425kcal たんぱく質：16.8g 脂質：12.2g 炭水化物：63.4g カルシウム：311mg 食塩相当量：1.2g
14	火	牛乳	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとろみ煮 だいごんとにんじんのさっぱり 和え みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	みたらしまカロニ	大豆 豚肉 乳 小麦	生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗 粉 小麦粉 マカロ ニ	チンゲンサイ だい ごん にんじん か ぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし 酢 食塩 みりん	エネルギー：475kcal たんぱく質：17.8g 脂質：14.6g 炭水化物：72.5g カルシウム：346mg 食塩相当量：1.6g
15	水	牛乳	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のごま和え みそ汁(油揚げ・大根)	ココア蒸しパン	大豆 鶏肉 乳 豚肉 ごま 小麦 りんご	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 白いりご ま ホットケーキ粉	たまねぎ にんにく ほうれん草 にん じん 大根 キャバ ツ	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ かつお・昆布だし ココア	エネルギー：444kcal たんぱく質：21.4g 脂質：15.7g 炭水化物：58.8g カルシウム：299mg 食塩相当量：1.8g

入園・ご連絡おめでとうございます。  
生活のリズムが整うまでは、無理をせず、まずは給食の時間や登園時に慣れることを大切にしています。  
入園のカレーや卵のだけのこも登園します。今年度も美味しい給食を提供いたしますので、よろしくお願いたします。  
2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。  
★ピカピカメニュー  
食べやすい盛り付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。  
★チャレンジメニュー  
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。  
※仕入れの都合上、食材はしめじ販売を要する場合がございます。あらかじめご了承ください。

	目標値	月平均値
エネルギー	460kcal	439kcal
タンパク質	18.0g	19.9g
脂質	14.0g	14.3g
炭水化物	67.0g	61.7g
カルシウム	213mg	313mg
食塩相当量	1.4g	1.5g