

つくし保育園献立表 4月16日~30日

日	曜	献立名			28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
16	木	牛乳	豆乳ちゃんぽんうどん フロッキーの塩昆布和え 竹輪の甘辛炒め	三色おにぎり (塩・わかめ・ゆかり)	大豆 豚肉 小麦 乳 ごま 鶏肉	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) 塩 昆布 竹輪 牛乳	干しうどん ごま油 砂糖 白いりごま	キャベツ にんじん コーン にんにく フロッキー しそ	コンソメ しょうゆ 食塩	エネルギー：437kcal たんぱく質：24.5g 脂質：13.9g 炭水化物：57.5g カルシウム：333mg 食塩相当量：1.6g	
17	金	牛乳	北海道：豚丼 だけのことにんじんの煮物 みそ汁(豆腐・こまつな)	きなこホットケー キ	大豆 豚肉 乳 小麦	豚肉(もも) 木綿 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉 きなこ	たまねぎ グリン ピース だけのこ (水煮) にんじん こまつな	食塩 しょうゆ み りん かつお・昆布 だし	エネルギー：437kcal たんぱく質：18.7g 脂質：15.7g 炭水化物：57.5g カルシウム：230mg 食塩相当量：1.5g	
18	土	牛乳	カレー ご飯 マスカットゼリー	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 カットゼリー	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	
19	日	保育園休園日									
20	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベ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 キャベツ 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：8.2g 炭水化物：62.4g カルシウム：309mg 食塩相当量：1.4g	
21	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) みかん缶	ナポリ風マカロニ	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏肉 りんご みか ん	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 牛乳 ベー 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 ピーチー ほうれ ん草 パプリカ (凍) えのきだけ コーン みかん	コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 クチャッ プ	エネルギー：448kcal たんぱく質：18.1g 脂質：15.0g 炭水化物：63.0g カルシウム：277mg 食塩相当量：0.8g	
22	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 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉 植物油	だいごん 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：19.9g 脂質：13.7g 炭水化物：61.8g カルシウム：327mg 食塩相当量：1.4g	
23	木	牛乳	食パン 鶏とフロッキーのクリーム煮 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・ キャベツ)	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 米 いちごジャム	フロッキー たま ねぎ にんじん キャベツ	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：23.5g 脂質：14.9g 炭水化物：55.5g カルシウム：323mg 食塩相当量：1.5g	
24	金	牛乳	にんじんそぼろごはん 鮭フライ こまつなともやしの和え物 みそ汁(高野豆腐・キャベツ)	お麩ラスク	大豆 豚肉 さけ 乳 小麦 りんご	豚ひき肉 さけ 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 麩	にんじん しょうが こまつな もやし キャベツ	しょうゆ 中濃ソー ス かつお・昆布だ し	エネルギー：428kcal たんぱく質：21.7g 脂質：14.0g 炭水化物：57.6g カルシウム：371mg 食塩相当量：1.8g	
25	土	牛乳	かぼちゃのグラタン ゆかりご飯 マスカットゼリー	市販おやつ	小麦 乳 鶏肉	乳 鶏肉 乾燥マッ シュホテト チーズ 加工品 バター	米 マカロニ パ ン粉 マスカットゼ リー	にんじん 玉ねぎ スイートコーン か ぼちゃ フロッキー アスパラガス トマ ト そらまめ 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：18.0g 脂質：9.6g 炭水化物：77.2g カルシウム：212mg 食塩相当量：1.8g	
26	日	保育園休園日									
27	月	牛乳	ごはん かれいの照り焼き 水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 酢 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	
28	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・しめじ)	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 片栗粉	チンゲンサイ だい ごん にんじん こ ほう 玉ねぎ パ ナ には	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：17.3g 脂質：14.0g 炭水化物：72.5g カルシウム：346mg 食塩相当量：1.6g	
29	水	保育園休園日									
30	木	牛乳	豆乳ちゃんぽんうどん フロッキーの塩昆布和え 竹輪の甘辛炒め	三色おにぎり (塩・わかめ・ゆかり)	大豆 豚肉 小麦 乳 ごま 鶏肉	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) 塩 昆布 竹輪 牛乳	干しうどん ごま油 砂糖 白いりごま 米	キャベツ にんじん コーン にんにく フロッキー しそ	コンソメ しょうゆ 食塩	エネルギー：437kcal たんぱく質：24.5g 脂質：13.9g 炭水化物：57.5g カルシウム：333mg 食塩相当量：1.6g	
【マヨドレ】は卵のかわりに植物性素材を使ったマヨネーズタイプの調味料です									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