

つくし保育園 2024年4月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか		黄		みどり		調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える						
1	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	きなこマフィン	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキ粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 65.1g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆			
2	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	フライドポテト	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 440kcal P: 18.6g F: 13.5g C: 67.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さけ 大豆			
3	水	牛乳	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ 豆乳ポターージュ(こまつな・玉ねぎ)	チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 調味 整豆乳 ベーコン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 中華だし	Ene.: 474kcal P: 21.9g F: 18.6g C: 63.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆			
4	木	牛乳	カレーライス チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(玉ねぎ)	しらすおにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 しらす 干し	米 じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー チンゲン サイ	水 コンソメ カレー粉 にんにく しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 466kcal P: 18g F: 16.1g C: 66.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆			
5	金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	ごま入りドーナツ	牛乳 かれい 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白い ごま ホットケーキ 粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャ ベツ にんじん	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 455kcal P: 19.1g F: 14.2g C: 66.3g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆 ごま			
6	土	お茶 市販お菓子	ごはん ラタトゥイユ すまし汁	市販お菓子	まぐろ水煮 大豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ ピーマン だいこん カリフラワー フ ロッコリー たまね ぎ トマト かぼ ちゃ とうもろこし	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 142kcal P: 3.05g F: 1.34g C: 29.0g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.36g	まぐろ 大豆			
7	日	保育園お休み											
8	月	牛乳	ごはん 鶏肉のカレームニエル だいこんサラダ みそ汁(かぼちゃ)	みそ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油 マ ヨネーズ 砂糖 ホットケーキ粉	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ	食塩 カレー粉 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆			
9	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとちやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	コーンクッキー	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖 白いりごま ホットケーキ粉 油	しょうが こまつな ちやし たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 464kcal P: 18.6g F: 17.2g C: 63g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 オレンジ ごま			
10	水	牛乳	ごはん 肉じゃが フロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん フロッコリー ひじ き チンゲンサイ	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 452kcal P: 20.6g F: 12.5g C: 70.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆			
11	木	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ)	炊き込みご飯	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ ツナ水煮缶	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ フロッコ リー だいこん し めじ ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒	Ene.: 482kcal P: 19.4g F: 15.5g C: 72.3g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆			
12	金	牛乳	ヒビンパ舞 豆腐のジョン(米粉) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	おにまんじゅう(米粉)	牛乳 豚ひき肉 絹 ごし豆腐	米 油 砂糖 米粉 さつまいも 片栗粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 酒 食塩 水 かつ おだし汁	Ene.: 499kcal P: 17.9g F: 15.0g C: 76.9g Ca: 313mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆			
13	土	お茶 市販お菓子	ごはん 八宝菜 すまし汁	市販お菓子	鶏ほくし身 ほどて エキス かつお節	米 じゃがいも 砂 糖 ごま油	にんじん だいこん キャベツ ピーマン きやいんげん ごぼ う フロッコリー ほうれんそう こま つな たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 米酢	Ene.: 125kcal P: 3.05g F: 0.83g C: 25.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.32g	鶏肉 ほどて ごま			
14	日	保育園お休み											
15	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	きなこマフィン	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) き な粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケ ーキ粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 65.1g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆			

給食MEMO
 進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日をご過ごせますように。
 そして、目の前の給食から”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる”子どもたち、
 「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食”を食べることが好き”な子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。
 今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2024年4月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	フライドポテト	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 440kcal P: 18.6g F: 13.5g C: 67.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さけ 大豆
17	水	牛乳	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 調整豆乳 ベーコン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ トマト缶 にんにく きゅうり こまつな クリーム コーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 中華だし	Ene.: 474kcal P: 21.9g F: 17.4g C: 63.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆
18	木	牛乳	カレーライス チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(玉ねぎ)	しらすおにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 しらす 干し	米 じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー チンゲン サイ	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 466kcal P: 18g F: 16.5g C: 66.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
19	金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	ごま入りドーナツ	牛乳 かれい 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白いりごま ホットケーキ粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 455kcal P: 19.1g F: 14.2g C: 66.3g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆 ごま
20	土	お茶 市販お菓子	ごはん フタツウイユ すまし汁	市販お菓子	まぐろ水煮 大豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ ピーマン だいこん カリフラワー ブロッコリー たまねぎ トマト かぼちゃ とうもろこし	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 142kcal P: 3.05g F: 1.34g C: 29.9g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.36g	まぐろ 大豆
21	日	保育園お休み								
22	月	牛乳	ごはん 鶏肉のカレーニエル だいこんサラダ みそ汁(かぼちゃ)	みそ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキ粉	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ	食塩 カレー粉 かつお・昆布だし汁	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆
23	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	コーンクッキー	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖 白いりごま ホットケーキ粉 油	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 464kcal P: 18.6g F: 17.2g C: 63g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 ごま
24	水	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 452kcal P: 20.6g F: 12.5g C: 70.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆
25	木	牛乳	ミーツバググティ キャベツサラダ コンソメスープ(にんじん・しめじ) バナナ	炊き込みご飯	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ ツナ水煮缶	スバググティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ パナナ ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒	Ene.: 482kcal P: 19.4g F: 15.5g C: 72.3g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 パナナ りんご 鶏肉 豚肉 大豆
26	金	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン和え みそ汁(玉ねぎ)	バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 あげ油 油 小麦粉	たけのこ(水煮) しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパウダー	Ene.: 467kcal P: 18.9g F: 14.6g C: 69.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 パナナ 鶏肉
27	土	お茶 市販お菓子	ごはん 八宝菜 すまし汁	市販お菓子	鶏ほくし身 ほうたて エキス かつお節	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん だいこん キャベツ ピーマン さやいんげん ごぼう ブロッコリー ほうれんそう こまつな たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 米酢	Ene.: 125kcal P: 3.05g F: 0.83g C: 25.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.32g	鶏肉 ほうたて ごま
28	日	保育園お休み								
29	月	昭和の日								
30	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	フライドポテト	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 440kcal P: 18.6g F: 13.5g C: 67.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さけ 大豆