令和　5年　4月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
3 17 月	③お赤飯　⑰ご飯 鰆の蒲焼き 小松菜と炒り卵の和え物 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	七分付き米 油 ③もち米 片栗粉 三温糖 さつま芋	★ 牛乳 さわら ③ささげ しらす ★ 卵 幼：のり 乳：青のり	小松菜 もやし たまねぎ 梅干し	梅しらすおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 23 g 脂質 12 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 火	ご飯 豆腐の旨煮 キャベツのツナ和え 味噌汁(長芋豚肉)	七分付き米 油 ★ 小麦粉 長芋 じゃが芋 片栗粉 ★ パン粉 三温糖	★ 牛乳 豆腐 ★ ﾁｰｽﾞ 豚肉 ツナ 鶏肉	しめじ キャベツ ねぎ きゅうり チンゲン菜 にんじん にんにく たまねぎ しょうが	ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 牛乳 0、1歳：すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 25 g 脂質 20 g 食塩相当量 2 g
5 19 水	ご飯 和風あんかけ卵焼き 白菜と油揚げの煮びたし 味噌汁(かぼちゃなめこ)	七分付き米 油 片栗粉 三温糖 ★ スパゲッティ	★ 牛乳 しらす ★ 卵 幼のり 鶏肉 乳青のり 豚肉 油揚げ	にんじん えのき たまねぎ にんにく 白菜 かぼちゃ なめこ	和風パスタ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 25 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.5 g
6 20 木	きのこピラフ風ご飯 鶏肉のママレード焼き 春野菜のオイスター炒め トマトと卵の中華スープ	七分付き米 はちみつ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ママレード ★ 食パン ｼﾞｬﾑ ★ ﾊﾞﾀｰ りんごｼﾞｬﾑ	★ 牛乳 ベーコン 鶏肉 ★ 卵 ハム	しめじ キャベツ マッシュルーム コーン えのき さやえんどう もやし トマト にんじん レタス	はちみつりんごトースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15 g 食塩相当量 2 g
7 21 金	ピースご飯 鮭の味噌煮 竹の子のきんぴら すまし汁(じゃが芋厚揚げ)	七分付き米 じゃがいも 三温糖 しらたき ★ ﾊﾞﾀｰ ごま油 ★ 小麦粉	★ 牛乳 厚揚げ かつお節 鮭 ★ ヨーグルト ★ 卵	グリンピース もも缶 しょうが 干しぶどう にんじん ピーマン たけのこ	桃のヨーグルトケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14 g 食塩相当量 2 g
8 22 土	ナポリタン ブロッコリーと卵のオイマヨサラダ	★ スパゲティ 油 マヨネーズ 三温糖 ★ 小麦粉 粉砂糖 ★ ﾊﾞﾀｰ	★ 牛乳 豚肉 ★ 卵	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー	ココアスノーボールクッキー 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 21 g 脂質 27 g 食塩相当量 1.2 g
10 24 月	春野菜カレーライス 完了：メダイの塩焼き ごぼうサラダ すまし汁(えのきねぎ舞茸)	七分付き米 油 じゃが芋 三温糖 ★ 小麦粉 ★ ﾊﾞﾀｰ ★ 食パン	★ 牛乳 豚肉 きな粉	たまねぎ コーン にんじん ごぼう グリンピース キャベツ アスパラガス ねぎ えのき にんにく まいたけ	きな粉トースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.1 g
11 25 火	ご飯 とり天ぷら いそ和え 味噌汁(水菜しめじ油揚げ)	七分付き米 ★ てんぷら粉 油 ごま油 三温糖	★ 牛乳 鶏肉 油揚げ 金時豆 のり	しょうが しめじ もやし ほうれん草 えのき みずな	煮豆 牛乳 0、1歳：すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 26 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.2 g
12 26 水	ご飯 お魚ハンバーグ ｷｬﾍﾞﾂと新じゃがのｳｲﾝﾅｰ炒め スープ(かぶ人参)	七分付き米 ★ パン粉 三温糖 じゃが芋 オリーブ油	★ 牛乳 ツナ いわし 幼のり 豆腐 乳青のり ★ 卵 豚肉 ウインナー	しょうが キャベツ にんにく にんじん かぶ	ツナそぼろおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 木	たけのこご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の梅おかか和え 味噌汁(わかめねぎもやし)	七分付き米 ごま油 油 ㉗片栗粉 三温糖 ㉗米粉 ★ 小麦粉 ⑬ﾏﾖﾈｰｽﾞ ★ ㉗強力粉	★ 牛乳 わかめ 油揚げ 豚肉 かつお節 ★ ⑬卵	たけのこ人参 しょうが ⑬パセリ 小松菜 しいたけ にんじん たまねぎ 切干大根 にんにく 梅干し ねぎ もやし	⑬手作り卵パン ♥㉗肉まん 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑬ 557 kcal エネルギー㉗ 605 kcal たんぱく質⑬ 24 g たんぱく質㉗ 27 g 脂質⑬ 20 g 脂質㉗ 18 g 食塩相当量⑬ 1.9 g 食塩相当量㉗ 2.3 g
14 28 金	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃとさつま芋のマヨサラダ 味噌汁(しいたけ人参キャベツ)	七分付き米 三温糖 さつま芋 マヨネーズ ★ 中華麺	★ 牛乳 ★ さば 豚肉	かぼちゃ しいたけ きゅうり 白菜 干しぶどう ねぎ キャベツ たけのこ にんじん にら	煮干し中華そば 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.8 g
1 15 土	タンメン チヂミ	★ 中華麺 油 ★ 小麦粉 ごま油 片栗粉 三温糖 七分付き米	★ 牛乳 豚肉	もやし たまねぎ ねぎ にら にんじん チンゲン菜	五平餅 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g 食塩相当量 2.1 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・♥マークはおたのしみおやつです。