

2025年 4月

献立表

厚生館保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 3時おやつ | 栄養価 |
|---------------|---|--|---|--|-----------------------------------|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 延長番 | |
| 15 火 | ①赤飯⑩ホタテの炊き込みごはん 鱈の蒲焼き 小松菜と炒り卵の和え物 味噌汁(さつま芋玉ねぎ) | ①米 中華めん さつま芋 もち米 三温糖 油 片栗粉⑩米 中華めん さつま芋 三温糖 油 片栗粉 | ①★牛乳 さわら 卵 豚ひき肉 みそ ささげ ⑩★牛乳 さわら 卵 豚ひき肉 ほたて みそ こんぶ | ①清見 小松菜 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ たら たけのこ ⑩清見 小松菜 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ たら たけのこ 椎茸 | 煮干し中華そば 味噌焼きおにぎり | エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| | | 米 長芋 油 片栗粉 三温糖 食パン | ★牛乳 ★ヨーグルト 豆腐 豚もも肉 鶏ひき肉 ツナ みそ | 甘夏 キャベツ きゅうり りんご ★もも みかん パイナップル 人参 しめじ チンゲン菜 ねぎ ねぎ レーズン 椎茸 生姜 にんにく | フルーツヨーグルト クラッカー/トースト 蜂蜜トースト | エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g |
| 3 17 木 | きのこピラフ風ごはん 鶏肉の香味焼き じゃが芋の炒め物 トマトと卵の中華風スープ | ③米 じゃが芋 強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉 油 米粉⑦米 じゃが芋 米粉 黒砂糖 オリーブ油 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | ③★牛乳 鶏もも肉 ★卵 豚ひき肉 豚ばら肉 ⑦★牛乳 鶏もも肉 豆乳 卵 おから 豚ばら肉 | ③清見 キャベツ トマト 玉ねぎ レタス 人参 しめじ コーン マッシュルーム 舞茸 にんにく⑦清見 キャベツ トマト レタス 人参 玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム 舞茸 にんにく | ♥③肉まん ⑦サターアンダギー いちごジャムトースト | エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| | | 米 食パン しらたき 里芋 三温糖 ★バター 小麦粉 ごま油 片栗粉 | ★牛乳 鮭 納豆 豚ばら肉 鶏ひき肉 みそ かつお節 | 甘夏 人参 たけのこ 大根 ごぼう ねぎ 椎茸 ほうれん草 ピーマン 生姜 | メロンパン風トースト 五平餅 | エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 5 19 土 | ナポリタン 野菜スープ | さつま芋 スパゲティ じゃが芋 三温糖 ★バター 油 | ★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 | 清見 人参 玉ねぎ トマト 缶 大根 キャベツ | スイートポテト クラッカー | エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.0 g |
| | | 米 じゃが芋 小麦粉 ★バター マヨネーズ 油 三温糖 | ★牛乳 鶏肉 しらす 干し わかめ こんぶ | 玉ねぎ ジューシー 人参 舞茸 たけのこ キャベツ ねぎ コーン ごぼう アスパラガス 梅 にんにく りんご | 梅しらすおにぎり ざらめケーキ | エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g |
| 8 22 火 | 夕焼けごはん とり天ぷら いそ和え 味噌汁(かぼちゃ油揚げ) | 米 三温糖 てんぷら粉 油 ごま油 食パン | ★牛乳 鶏もも肉 金時豆 油揚げ みそ 青のり こんぶ | 甘夏 もやし かぼちゃ ほうれん草 えのきたけ 人参 生姜 | 煮豆 クラッカー/トースト ケチャップ焼きおにぎり | エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g |
| | | 米 さつま芋 片栗粉 三温糖 パン粉 | ★牛乳 豆腐 いわし 豚ひき肉 豚ばら肉 ★クリームチーズ 卵 きな粉 みそ 煮干し | 清見 白菜 ねぎ きゅうり レーズン 生姜 | ミルクココアくずもち ママレードジャムトースト | エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.2 g |
| 10 24 木 | たけのこごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の梅おほか和え 味噌汁(かぶ麩) | 米 小麦粉 コーンスターチ 三温糖 マヨネーズ 油 片栗粉 麩 ごま油 | ★牛乳 豚もも肉 ツナ 卵 油揚げ みそ かつお節 | ジューシー 小松菜 かぶ 人参 玉ねぎ たけのこ 切り干し大根 梅 椎茸 生姜 りんご | 手作りツナパン ココアケーキ | エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g |
| | | 米 食パン ★バター はちみつ ごま油 | ★牛乳 さば 厚揚げ 豚ばら肉 みそ きな粉 | 甘夏 大根 もやし 人参 キャベツ しめじ さやえんどう | きな粉トースト 焼きおにぎり | エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.6 mg |
| 12 26 土 | 広東麺 肉じゃが | 中華めん じゃが芋 小麦粉 三温糖 ★バター しらたき 片栗粉 油 ざらめ糖 ごま油 | ★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 | 清見 チンゲン菜 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ いんげん | ざらめ抹茶マーブルケーキ クラッカー | エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g |
| | | 米 三温糖 油 オリーブ油 片栗粉 | ★牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ ツナ みそ こんぶ かつお節 | ジューシー ブロッコリー 玉ねぎ トマト缶 なす 小松菜 なめこ かぼちゃ アスパラガス 切り干し大根 椎茸 にんにく りんご | ツナこんぶおにぎり きな粉ケーキ | エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.5 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ます。
 ・2歳児以上のクラスは、お昼に旬の果物が付きまます。
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🌀マークはおたのしみおやつです。
 ・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ます。(おやつが汁系の時は付きまません)
 ※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。