



令和3年4月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
02 金	16 金	朝食 チキンカレー トマトスープ かぼちゃのサラダ マスカットゼリー	米、じゃが芋、カレーパウダー、油 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ハム マスカットゼリーの素	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト缶 かぼちゃ、きゅうり、コーン	エネルギー 570KCal たんぱく質 16.9g 脂 質 18.2g カルシウム 162mg
		午後おやつ 牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
05 月	22 木	朝食 お赤飯 麩のすまし汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え みかん缶	米、ごま塩、甘納豆 花麩 マヨネーズ ごま和えの素	さけ ハム	小松菜、えのき 玉ねぎ、コーン ほうれん草、人参 みかん缶	エネルギー 510KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 17.4g カルシウム 228mg
		午後おやつ 牛乳 お祝いクレープ	お祝いクレープ	牛乳		
06 火	23 金	朝食 そばろパン クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	そばろパン じゃが芋、シチューの素、油 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ハム	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	エネルギー 518KCal たんぱく質 16.3g 脂 質 18.7g カルシウム 256mg
		午後おやつ 牛乳 さつま芋のようかん	さつま芋、砂糖	牛乳 粉寒天		
07 水	21 水	朝食 御飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーとちくわのサラダ パイン缶	米 砂糖 和風ドレッシング	みそ、油揚げ ハンバーグ ちくわ	白菜、人参 ブロッコリー、人参、パプリカ(黄) パイン缶	エネルギー 579KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 19.0g カルシウム 232mg
		午後おやつ 牛乳 お米deメープルマフィン	お米deメープルマフィン	牛乳		
08 木	19 月	朝食 わかめ御飯 すまし汁 オムレツ キャベツサラダ りんご	米 砂糖 マヨネーズ、フレンチドレッシング	わかめご飯の素 オムレツ ツナ	玉ねぎ、人参、豆苗 キャベツ、赤ピーマン、コーン りんご	エネルギー 566KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 23.3g カルシウム 167mg
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
09 金	20 火	朝食 ナポリタン 野菜スープ 白菜とハムの和え物 ヨーグルト(いちご)	スパゲティ、油	ウインナーソーセージ、粉チーズ ハム、かつお節 ヨーグルト(いちご)	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト缶 玉ねぎ、キャベツ、人参 はくさい、コーン	エネルギー 511KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 19.3g カルシウム 225mg
		午後おやつ 牛乳 フルーツゼリー(みかん、パイナップル)		牛乳 クールゼリーの素	みかん缶、パイン缶	
12 月	26 月	朝食 ふりかけごはん みそ汁 ナゲット はるさめサラダ もも缶	米 油 はるさめ、砂糖、ごま油	やさいふりかけ みそ ナゲット ハム、卵	もやし、人参 きゅうり、人参 もも缶	エネルギー 597KCal たんぱく質 21.8g 脂 質 14.7g カルシウム 217mg
		午後おやつ 飲むヨーグルト 丸ぼうろ	丸ぼうろ	飲むヨーグルト		
13 火	30 金	朝食 御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	米 砂糖	みそ、わかめ さつま揚げ、高野豆腐 ツナ	大根 人参、いんげん、しいたけ ほうれん草、人参、えのき、コーン オレンジ	エネルギー 540KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 18.5g カルシウム 246mg
		午後おやつ 牛乳 ブリッツ	ブリッツ	牛乳		
14 水	27 火	朝食 シュガートースト おくらスープ 白身魚のフライ ブロッコリーのたまねぎドレッシング フルーツカクテル缶	食パン、砂糖 油 玉ねぎドレッシング	バター 白身魚のフライ ハム	人参、おくら、コーン ブロッコリー、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 536KCal たんぱく質 20.7g 脂 質 22.8g カルシウム 224mg
		午後おやつ 牛乳 プリン		牛乳 プリンの素、牛乳、生クリーム		
15 木		朝食 御飯 豆腐みそ汁 鶏肉の照り焼き れんごんの煮物 りんご	米 片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、油揚げ、みそ 鶏肉 さつま揚げ	ねぎ しょうが れんごん、人参、いんげん りんご	エネルギー 600KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 19.6g カルシウム 181mg
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳		
28 水	お 誕 生 日 給 食	朝食 ゆかり御飯 みそ汁 鶏のから揚げ・たれ 大根とツナのあえ物 バナナ	米 油、砂糖、片栗粉、小麦粉 マヨネーズ	みそ、わかめ 鶏もも肉、卵 ツナ	ゆかりご飯の素 キャベツ、人参 だいごん、きゅうり、人参、コーン バナナ	エネルギー 664KCal たんぱく質 25.1g 脂 質 17.9g カルシウム 338mg
		午後おやつ ジョア ケーキ	砂糖、小麦粉、アザラン	ジョア 卵、牛乳、バター、生クリーム		

※おやつ 4月3日(土) シュークリーム 4月29日(木) りんごゼリー
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

～ご入園、ご進級 おめでとうございます！！～

安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同努力していく所存です。よろしくお願いたします。 サンワフーズ(株)かしのみ学園厨房

