



令和4年4月献立表(未満児)

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 栄養価 |
|--------------|----------|---|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | |
| 4 月 金 | 昼食 | チキンカレー ナゲット かぼちゃのサラダ マスカットゼリー | 米、じゃがいも、油 マヨネーズ | 鶏肉 ナゲット ハム マスカットゼリーの素 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーン | エネルギー 516KCal たんぱく質 15.8g 脂 質 17.7g カルシウム 151mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 丸ぼうろ | 丸ぼうろ | 牛乳 | | |
| 5 火 | 昼食 | ゆかり御飯 麩のすまし汁 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え みかん缶 | 米 焼ふ 砂糖 すりごま | たら ハム | ゆかり えのきたけ しょうが ほうれん草、にんじん みかん缶 | エネルギー 304KCal たんぱく質 13.4g 脂 質 5.5g カルシウム 153mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 お祝いいちごゼリー | | 牛乳 お祝いいちごゼリー | | |
| 6 水 | 昼食 | ロールパン(いちご&マーガリン) クリームシチュー マカロニサラダ バナナ | ロールパン、マーガリン じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ | 牛乳、鶏肉 ハム | いちごジャム たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん バナナ | エネルギー 475KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 22.5g カルシウム 233mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 プリン | | 牛乳 プリン | | |
| 7 木 | 昼食 | 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 ごま油 | みそ ハンバーグ ちくわ | はくさい、えのきたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん、青のり パイン缶 | エネルギー 455KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 18.1g カルシウム 181mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ソフトシュークリーム | ソフトシュークリーム | 牛乳 | | |
| 8 金 | 昼食 | わかめ御飯 すまし汁 オムレツ(ひき肉あんかけ) キャベツサラダ りんご | 米 片栗粉 マヨネーズ、砂糖 | 豚肉、オムレツ ツナ | わかめ たまねぎ、にんじん キャベツ、黄色ピーマン、赤ピーマン りんご | エネルギー 364KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 13.9g カルシウム 134mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 たまごパン | たまごパン | 牛乳 | | |
| 11 月 金 | 昼食 | ナポリタン 野菜スープ 白菜とハムのサラダ ヨーグルト(いちご) | スパゲティ、油 フレンチドレッシング | ウインナーソーセージ ハム ヨーグルト | たまねぎ、ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、コーン いちごジャム | エネルギー 370KCal たんぱく質 10.4g 脂 質 12.2g カルシウム 90mg |
| | 午後おやつ | お茶・麦茶 焼きおにぎり | 焼きおにぎり | | | |
| 12 火 | 昼食 | ふりかけごはん(おかか) みそ汁 鶏肉のカレー焼き風 ほうれん草とツナのあえ物 もも缶 | 米 | おかか みそ 鶏肉 ツナ | もやし、たまねぎ、にんじん にんにく ほうれん草、にんじん、えのきたけ、コーン もも缶 | エネルギー 334KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 8.0g カルシウム 125mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 フルーツゼリー | | 牛乳 ゼリーの素 | みかん缶、パイン缶 | |
| 13 水 | 昼食 | 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ オレンジ | 米 はるさめ、砂糖、ごま油 | みそ 豚肉 ハム、卵 | だいこん、わかめ しょうが きゅうり オレンジ | エネルギー 406KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 14.1g カルシウム 169mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 カスタードワッフル | カスタードワッフル | 牛乳 | | |
| 14 木 | 昼食 | まるパン トマトスープ 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ フルーツカクテル缶 | まるパン 油 ごまドレッシング | ベーコン 白身魚のフライ | たまねぎ、キャベツ、トマト缶 ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶 | エネルギー 360KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 11.7g カルシウム 133mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 蒸しパン(にんじん) | ホットケーキ、バター、砂糖 | 牛乳 牛乳 | にんじん | |
| 27 水 | ☆お誕生日給食☆ | 御飯 みそ汁 鶏のから揚げ 大根とツナのあえ物 洋なし缶 | 米 油、小麦粉 マヨネーズ | みそ 鶏肉、卵 ツナ | キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン 洋なし缶 | エネルギー 518KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 14.5g カルシウム 314mg |
| | 午後おやつ | ジョア ケーキ | | ジョア ケーキ、生クリーム | | |



※おやつ 4月2日(土) サッポロポテト 4月23日(土) プチクレープ(カスタード) 4月29日(金) たべっ子どうぶつ
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。