



令和4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	
4月 15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 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 698KCal たんぱく質 20.8g 脂 質 23.8g カルシウム 192mg
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
5月 18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 409KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 7.3g カルシウム 199mg
	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月 19火	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 600KCal たんぱく質 20.7g 脂 質 28.7g カルシウム 306mg
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 プリンの素		
7月 20水	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 バイン缶	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 バイン缶	エネルギー 634KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 25.2g カルシウム 241mg
	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月 21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 559KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 19.9g カルシウム 180mg
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
11月 22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 472KCal たんぱく質 13.2g 脂 質 15.6g カルシウム 116mg
	午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
12月 25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 ごま油	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 453KCal たんぱく質 20.3g 脂 質 10.6g カルシウム 161mg
	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、バイン缶	
13月 28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 550KCal たんぱく質 20.3g 脂 質 18.8g カルシウム 214mg
	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月 26火	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 465KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 15.3g カルシウム 171mg
	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月 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 630KCal たんぱく質 24.5g 脂 質 18.4g カルシウム 328mg
	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。