




4月献立予定表

認定こども園
上宮田小羊保育園

令和 6年

月	火	水	木	金	土	
1	ふりかけご飯 肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ、いんげん、白滝 かまぼこ、干し椎茸、砂糖 しょう油 わかめのみそ汁 わかめ、玉ねぎ、だし うどん煮 ジャムサンド エネルギー580 脂質15.5 蛋白質22.3 食塩1.9	ご飯 さつまいもの甘煮 2才) 煮魚 野菜炒め 豚肉、キャベツ、ピーマン 人参、もやし、コンソメ 大根のみそ汁 大根、だし ふかしもち ふかしもち エネルギー570 脂質15.1 蛋白質22.3 食塩2.0	スパゲティ ナポリタン 麺、ハム、人参、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム缶 トマト缶、粉チーズ、ケチャップ 野菜スープ 玉ねぎ、人参、小松菜 コンソメ、だし、しょう油 果物 おにぎり おにぎり エネルギー580 脂質15.0 蛋白質22.0 食塩2.0	わかめご飯 五目豆煮 鶏肉、大豆水煮、人参、 干し椎茸、いんげん、竹輪 こんにやく、ごぼう、 たけのこ、砂糖、しょう油 豆腐のみそ汁 豆腐、おふ、だし プリン・バナナ バナナ エネルギー617 脂質16.0 蛋白質22.0 食塩2.0	エビピラフ 2才) チキンピラフ むきえび、ハム、バター ミックスベジタブル、塩 マカロニサラダ マカロニ、人参、きゅうり みかん缶、卵、マヨネーズ コンソメスープ 玉ねぎ、人参、コンソメ スティックパン スティックパン エネルギー580 脂質15.2 蛋白質21.2 食塩2.0	チキンカレー 2才) 乳児用カレー 鶏肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ、いんげん カレールー オニオンスープ 人参、玉ねぎ、コンソメ 塩、しょう油 果物 チーズ蒸しパン チーズ蒸しパン エネルギー580 脂質14.0 蛋白質18.0 食塩1.8
8	三色丼 鶏挽肉、人参、卵、ピーマン 砂糖、しょう油 春雨スープ 春雨、玉ねぎ、人参、ニラ ハム、だし、しょう油 果物 にんじんぞうすい 蒸しパン エネルギー580 脂質15.2 蛋白質23.0 食塩2.0	ふりかけご飯 ささみフライ とりささみ、小麦粉、卵 パン粉 春雨サラダ 春雨、人参、きゅうり ハム、みかん缶、中華だし 豆腐のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、だし ヨーグルト・バナナ フランスパン エネルギー588 脂質16.5 蛋白質18.0 食塩2.3	4・5才児 お弁当デー 〈0.1.2.3才児〉 給食実施 ごはん 肉団子煮 具だくさんみそ汁 果物 チーズトースト ヨーグルトシェイク エネルギー410 脂質13.0 蛋白質18.0 食塩1.2	カレーライス 2才) 乳児用カレー 豚肉、人参、玉ねぎ じゃがいも、いんげん カレールー 春キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ コンソメ、塩、しょう油 果物 もちもちホットケーキ ホットドック エネルギー580 脂質14.0 蛋白質18.0 食塩1.8	ご飯 マーボー豆腐 豚挽肉、豆腐、人参 玉ねぎ、なす、竹の子 ニラ、干し椎茸、なたね マーボの素 中華スープ わかめ、もやし、大根 中華だし、しょう油 蒸しパン 寒天ゼリー エネルギー569 脂質15.1 蛋白質22.3 食塩1.8	豚丼 豚肉、人参、玉葱、えのき 白滝、いんげん、砂糖 しょう油 豆腐のみそ汁 豆腐、だし、みそ 果物 シュガーロール シュガーロール エネルギー540 脂質15.0 蛋白質18.0 食塩2.0
15	しらすご飯 ピーマンの中華炒め ピーマン、豚肉、玉ねぎ 人参、竹の子、ピーマン 卵、干し椎茸、なたね しょう油、ごま油、砂糖 コンソメスープ コンソメ、クリーム缶 えのき、だし、塩 関西風うどん チーズトースト エネルギー570 脂質15.1 蛋白質22.3 食塩2.0	ご飯 鶏肉の酢豚風煮 鶏肉、人参、ピーマン 玉ねぎ、竹の子、パン缶 干し椎茸、かまぼこ、 砂糖、ケチャップ かきたま汁 卵、えのき、だし、しょう油 きなこパン ヨーグルト エネルギー573 脂質14.6 蛋白質18.7 食塩2.0	ご飯 魚の照り焼き めかじき、しょう油、みりん 中華サラダ もやし、きゅうり、人参 ハム、大豆、中華だし わかめのみそ汁 わかめ、玉ねぎ、だし フライドポテト フライドポテト エネルギー573 脂質14.6 蛋白質18.7 食塩2.0	ご飯 筑前煮 鶏肉、人参、ごぼう さつまいも、こんにやく 竹の子、いんげん、砂糖 干し椎茸、しょう油 なめこ汁 豆腐、なめこ、だし りんごゼリー・りんご きなこパン エネルギー587 脂質15.1 蛋白質21.0 食塩1.9	ご飯 ハンバーグ 豚挽肉、玉ねぎ、たまご 豆腐、チーズ グラッセ 人参、ブロッコリー ひじきのみそ汁 ひじき、玉ねぎ、だし 青のりリゾット ポップコーン エネルギー588 脂質16.5 蛋白質23.3 食塩2.3	マーボー丼 豚挽肉、豆腐、人参 玉ねぎ、なす、ニラ マーボの素 中華スープ わかめ、もやし、中華だし しょう油 果物 スティックパン スティックパン エネルギー569 脂質15.1 蛋白質22.3 食塩1.8
22	ご飯 ひじきと大豆煮 ひじき、豚肉、人参 玉ねぎ、いんげん、干し椎茸 じゃがいも、さつまいも 大豆水煮、砂糖、しょう油 ウインナーソテー わかめのみそ汁 わかめ、玉ねぎ、だし 人参ホットケーキ ヨーグルトシェイク エネルギー583 脂質15.0 蛋白質23.2 食塩2.0	ご飯 ドライカレー 2才) 乳児用カレー 豚挽肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、セロリ、りんご レーズン、カレー粉 野菜スープ 玉ねぎ、人参、キャベツ コンソメ、しょう油 果物 シュガバターサンド フルーツゼリー エネルギー588 脂質14.8 蛋白質23.9 食塩1.9	ご飯 家常豆腐 2才) 肉豆腐と野菜煮 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ 人参、ピーマン、なたね 干し椎茸、みそ はんぺん、砂糖 すまし汁 わかめ、えのき、塩、だし ヨーグルト・バナナ ホットケーキ エネルギー580 脂質15.0 蛋白質23.3 食塩2.0	〈おたのしみ〉 パーステーランチ  お楽しみおやつ お楽しみおやつ エネルギー570 脂質15.1 蛋白質22.3 食塩2.0	やきそば 豚肉、キャベツ、 人参、もやし、ピーマン ソース ニラ玉スープ ニラ、たまご、だし 塩、しょう油 果物 おにぎり おにぎり エネルギー588 脂質16.5 蛋白質22.2 食塩2.0	チキンライス 鶏肉、ミカドダマ 玉ねぎ、ケチャップ 野菜スープ 玉ねぎ、人参、豆腐 だし、塩、しょう油 果物 メロンパン メロンパン エネルギー580 脂質14.0 蛋白質18.0 食塩1.8
29	〈昭和の日〉  バターロール 2才) ふりかけご飯 ポークビーンズ 豚肉、ピーマン、じゃがいも 人参、玉ねぎ、いんげん 大豆、ケチャップ、砂糖 コンソメスープ 人参、小松菜、玉ねぎ コンソメ、しょう油 ヨーグルトブレッド ヨーグルトシェイク エネルギー576 脂質13.7 たんぱく質23.6 食塩2.0					

☆今月の目標☆

- ◎ 園での食事に慣れる
- ◎ 献立名、食品名を聞く
- ◎ 農園活動
- ◎ 給食当番 味見隊 (年長児)

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆おやつ飲み物は、1、2歳児は牛乳、3、4、5歳児は麦茶、スキムミルクとなります。

☆離乳食は月齢に応じた調理方法となります。

★栄養表示は、3歳以上児のもの。お弁当デーのみ3歳未満児となります。

栄養給与目標 3才以上児 エネルギー580kcal 脂質15g 蛋白質22g 食塩1.8g
(主食を含む) 3歳未満児 エネルギー460kcal 脂質13g 蛋白質18g 食塩1.3g