

2023年 4月 3歳未満児献立表

4月の予定

- ・21日(金) お祝い給食
- ・26日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
10月24日	チキンピカタ ツナサラダ アスパラのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	468 kcal	21.2 g	米 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ツナ なる と 油揚げ ヨーグ ルト	きゃべつ きゅうり 人参 アスパラガス タマネギ バナナ
11月25日	ミートボール ゴマドレサラダ 春雨のスープ オレンジ	ごはん	きな粉サンド 牛乳	599 kcal	21.9 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 オリーブ油 春雨 食パン マー ガリン	牛乳 豚肉 なる と きな粉	玉ねぎ レタス きゅうり 大根 人 参 シイタケ オレ ンジ
12月26日	赤魚のオーロラソース焼き ブロッコリーとささみのサラダ 春キャベツのスープ バナナ	ごはん	海苔塩ポテト 牛乳	504 kcal	23 g	米 マヨネーズ 三 温糖 ジャガイモ バター	牛乳 赤魚 鶏さ さみ 鰹節 ベーコ ン	ブロッコリー コー ン 人参 きゃべつ バナナ 青のり
1月27日	ツナ入り卵焼き キャベツとカブのソテー チキンカレー オレンジ	麦ごはん	マカロニの安倍川 牛乳	654 kcal	25.8 g	米 大麦 油 じゃ が芋 バター 小麦 粉 マカロニ 三温 糖 黒蜜	牛乳 ツナ 卵 豆 腐 ベーコン 鶏 肉 スキムミルク きな粉	玉ねぎ キャベツ かぶ 人参 オレ ンジ
14日28日	豆腐と豚肉の甘味噌炒め ごぼうのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	455 kcal	16 g	米 ごま油 三温 糖 オリーブ油 麩	牛乳 豆腐 豚肉	きゃべつ 人参 に ら 椎茸 ごぼう 大 根 きゅうり 筍 わ かめ バナナ
1月15日29日	鶏のから揚げ ほうれん草の白和え コーンスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	664 kcal	26 g	米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 豆腐 ちくわ 卵 牛乳	ほうれん草 人参 バナナ
3月17日	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ マロニーのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	469 kcal	20 g	米 マカロニ 三 温糖 マロニー	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	マーマレードジャム 人参 きゅうり コー ン 玉ねぎ アスパ ラガス バナナ
4月18日	カレー肉じゃが ミモザサラダ レタスのスープ オレンジ	ごはん	焼きビーフン 牛乳	485 kcal	17.9 g	米 じゃが芋 白 滝 三温糖 オ リーブ油 油 ビー フン	牛乳 豚肉 ハム 卵 かにかま ベーコン	人参 玉ねぎ ブロッ コリー きゅうり アスパラガ ス レタス オレンジ ピー マン もやし きゃべつ
5月19日	ホキの照り焼き 長いもと豚肉のソテー ベーコンとカブのスープ バナナ	ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	597 kcal	25.9 g	米 三温糖 長い も 油	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン 鶏肉	あさつき かぶ 人 参 バナナ
6月20日	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ クリームシチュー オレンジ	麦ごはん	揚げパン 牛乳	644 kcal	24.1 g	米 大麦 春雨 じゃが 芋 油 バター 小麦 粉 スティックパン グ ラニュー糖	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミル ク	玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ
7月	鮭の塩焼き 春野菜のソテー にらの味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	458 kcal	20.4 g	米 油	牛乳 鮭 ベーコ ン 豆腐	きゃべつ アスパ ラガス スナップエ ンドウ にら 玉ね ぎ バナナ
21日	〈お祝い給食〉 チキンカツ カラフルサラダ すまし汁 いちご	ごはん	せんべい 牛乳	483 kcal	19.1 g	米 小麦粉 パン 粉 油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 なる	きゅうり とまと コーン 人参 えの き ほうれん草 玉 ねぎ いちご
8月	チキン南蛮(タルタルソース) 春雨サラダ もずくのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	472 kcal	17.5 g	米 小麦粉 油 三温糖 春雨 ご ま油	鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	もやし きゅうり も ずく 玉ねぎ バナ ナ
22日	鶏のから揚げ ほうれん草の白和え コーンスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	664 kcal	26 g	米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 豆腐 ちくわ 卵 牛乳	ほうれん草 人参 バナナ
4月の保育園での予定平均エネルギー量533kcal				4月の保育園での予定平均たんぱく質量21.6g				
4月の保育園での予定平均塩分量1.8g				4月の保育園での予定平均カルシウム量278g				