

2023年 4月 3歳以上児献立表

4月の予定

- ・21日(金) お祝い給食
- ・26日(水) 誕生会

日曜日	献立	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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	355 kcal	22.9 g	小麦粉 三温糖	鶏肉 卵 チーズ ツナ なたと 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	きな粉サント ぎゅうにゅう 牛乳	460 kcal	19.7 g	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 なたと 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	海苔塩ポテト ぎゅうにゅう 牛乳	366 kcal	23 g	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	
13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	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう 牛乳	544 kcal	25.8 g	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月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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	303 kcal	13.1 g	ごま油 三温糖 オ リーブ油 麩	牛乳 豆腐 豚肉	きゃべつ 人参 なら 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	633 kcal	23.2 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	359 kcal	21.2 g	マカロニ 三温糖 マ ロニー	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	焼きビーフン ぎゅうにゅう 牛乳	345 kcal	15.9 g	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	とり 鶏そぼろおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	445 kcal	24.4 g	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	あ 揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳	537 kcal	23.7 g	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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	325 kcal	20.9 g	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	
8月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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	377 kcal	20.2 g	小麦粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 な ると	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22日	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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	568 kcal	23.5 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	
8月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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	633 kcal	23.2 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404kcal					4月の保育園での予定平均たんぱく質量21.1g			
4月の保育園での予定平均塩分量2.2g					4月の保育園での予定平均カルシウム量214g			