

2024年度 4月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(月)	Fe牛乳	ごはん、豚肉のごま焼き、白菜の煮浸し、味噌汁(大根、えのき)	クッキー、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、油揚げ、牛乳	金芽米、ごま油、小麦粉、砂糖、バター	しょうが、はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌	465kcal 21.4g 18.7g 1.1g	546kcal 22.2g 24.0g 1.4g
2(火)	牛乳(午前)	ごはん、鶏肉の味噌マヨ焼き、切干大根の和え物、すまし汁(チンゲン菜、人参)、みかん缶	スコーン、牛乳	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	金芽米、マヨネーズ、油、砂糖、ホットケーキミックス、いちごジャム	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、みかん缶	料理酒、味噌、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	495kcal 20.3g 17.6g 1.2g	582kcal 23.0g 18.8g 1.5g
3(水)	Fe牛乳	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナ	シュガートースト、Fe牛乳	牛乳(Fe)、牛こま切れ	金芽米、油、砂糖、食パン、バター、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、干しぶどう、バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	488kcal 18.1g 16.7g 1.2g	606kcal 17.7g 22.8g 1.6g
4(木)	牛乳(午前)	玄米ごはん、さばの塩焼き、じゃが芋の煮物(鶏)、味噌汁(玉ねぎ、わかめ)、カップヨーグルト	マーブル蒸しパン、牛乳	牛乳、サバ、鶏ももこま切れ、カットわかめ、油揚げ、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	にんじん、しめじ、グリーンピース、たまねぎ	食塩、料理酒、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌、ベーキングパウダー、ココア(ビュアコ)	519kcal 23.6g 17.5g 1.3g	590kcal 25.9g 18.1g 1.7g
5(金)	Fe牛乳	ごはん、厚揚げの中華炒め、きゅうりともやしのナムル、中華スープ(豆腐、えのき)	きな粉スナッヂ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、厚揚げ、豚こま切れ、木綿豆腐、きな粉	金芽米、ごま油、砂糖、ごま、お豆腐、バター	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、にら	鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、水	437kcal 23.3g 14.5g 1.3g	509kcal 24.4g 18.7g 1.7g
6(土)	牛乳	そばろ(ほうれん草)、高野豆腐の煮物、すまし汁(大根、麩)	市販菓子(源氏パイ)、ブルー牛乳	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐	金芽米、砂糖、油、お豆腐、源氏パイ	しょうが、ほうれんそう、にんじん、しめじ、だいこん、青ねぎ、ブルー	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	427kcal 17.7g 17.2g 1.1g	521kcal 19.8g 20.3g 1.4g
8(月)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉の照り焼き、小松菜のツナ和え、味噌汁(大根、人参)、パイ缶	フライドポテト、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ツナ水煮、あおのり、牛乳	金芽米、砂糖、ごま、じゃがいも、油	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、青ねぎ、パイン缶	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、食塩	400kcal 21.9g 11.1g 1.1g	455kcal 22.8g 13.1g 1.4g
9(火)	牛乳(午前)	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、すまし汁(かぶ、しめじ)	ジャムサンド、牛乳	牛乳、豚こま切れ	金芽米、じゃがいも、系こんにやく、油、砂糖、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、かぶ、しめじ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、しそふりかけ、しょうゆ(薄口)、食塩	456kcal 18.8g 15.1g 1.4g	565kcal 22.0g 15.8g 2.0g
10(水)	Fe牛乳	チキンカレー、マカロニサラダ、バナナヨーグルト	スティックパイ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、牛乳、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、パイ皮、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、バナナ	カレー、水、食塩	528kcal 22.0g 17.1g 1.4g	638kcal 22.6g 22.4g 1.9g
11(木)	牛乳(午前)	玄米ごはん、鮭の塩焼き、ひじきの炒め煮、味噌汁(さつまい、長ねぎ)、オレンジ	ドーナツ、牛乳	牛乳、サケ、鶏ももこま切れ、ひじき、油揚げ、ちくわ、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、グラニュー糖	にんじん、いんげん、白ねぎ、オレンジ	料理酒、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌	455kcal 20.4g 13.7g 1.2g	521kcal 22.7g 13.0g 1.5g
12(金)	Fe牛乳	ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(玉ねぎ)	ごましらすおにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、牛ひき肉、豚ひき肉、しらす干し	スパゲティ、油、砂糖、金芽米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、こまつ	水、ケチャップ、食塩、コンソメ、酢、しょうゆ(濃口)	452kcal 24.5g 10.3g 1.3g	538kcal 26.3g 12.7g 1.7g
13(土)	牛乳	豚肉と野菜のあんかけ、かぼちゃの煮物、味噌汁(豆腐、エノキ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ソフトドーナツ	はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、かぼちゃ、えのきたけ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	454kcal 17.3g 15.8g 1.2g	550kcal 19.4g 17.2g 1.6g
15(月)	Fe牛乳	ごはん、豚肉と野菜の生姜焼き、カラフル納豆、すまし汁(豆腐、わかめ)	マカロニあべかわ、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、挽きわり納豆、木綿豆腐、カットわかめ、きな粉、牛乳	金芽米、砂糖、油、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、きゅうり、コーン缶	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	451kcal 22.9g 13.8g 1.1g	527kcal 24.2g 17.0g 1.4g
16(火)	牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のバーベキューソース、キャベツのごまマヨ和え、味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)、バナナ	オレンジ風味のパウンドケーキ、牛乳	牛乳、鶏もも肉	金芽米、砂糖、油、ごま、マヨネーズ、小麦粉、無塩バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、オレンジジュース	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	501kcal 20.3g 16.9g 1.1g	588kcal 23.0g 17.7g 1.3g
17(水)	Fe牛乳	玄米ごはん、カレイの照りマヨ焼き、小松菜としめじの和え物、すまし汁(大根、麩)	大学芋、Fe牛乳	牛乳(Fe)、カレイ、鶏ささ身	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、ごま、お豆腐、さつまいも、油、砂糖	こまつな、しめじ、にんじん、だいこん	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、水	408kcal 22.7g 8.8g 1.0g	464kcal 23.0g 10.3g 1.2g
18(木)	牛乳(午前)	ごはん、ポークチャップ、粉ふき芋、コンソメスープ(白菜、しめじ)、チーズ	ココアクッキー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、チーズ	金芽米、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、バター	たまねぎ、ピーマン、エリンギ、はくさい、しめじ、にんじん	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、水、ココア(ビュアココア)	499kcal 19.7g 21.7g 1.3g	586kcal 22.1g 24.6g 1.6g
19(金)	Fe牛乳	ちゃんぽん、鶏肉の磯部焼き、みかん缶	カステラ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かまぼこ、牛乳、鶏もも肉、あおのり、調製豆乳	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、油、ホットケーキミックス、砂糖	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、みかん缶	しょうゆ(濃口)、食塩、鶏ガラスープの素、オイスターソース、水	465kcal 27.2g 15.2g 1.7g	573kcal 30.4g 19.8g 2.3g
20(土)	牛乳	豚丼、キャベツの和え物、味噌汁(ほうれん草、油揚げ)	市販菓子(ムーンライト)、ブルー牛乳	牛乳、豚こま切れ、油揚げ	金芽米、系こんにやく	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、ブルー	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌、クッキー	414kcal 16.2g 15.3g 1.2g	495kcal 17.6g 16.8g 1.5g
22(月)	Fe牛乳	ごはん、豚肉のチーズパン粉焼き、カミカミサラダ、味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)、カップヨーグルト	ミルクサブレード、牛乳	牛乳(Fe)、豚肉(ヒレ)、粉チーズ、ツナ水煮、ヨーグルト、牛乳	金芽米、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、青ねぎ	食塩、料理酒、ケチャップ、酢、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	497kcal 26.0g 13.6g 1.1g	573kcal 27.4g 16.7g 1.3g
23(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん、鶏肉の味噌漬、焼きさきんぴらごぼう、すまし汁(白菜、人参)、オレンジ	おやつ焼きそば、Fe牛乳	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、豚こま切れ、牛乳(Fe)	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、系こんにやく、ごま油、ごま、焼きそばめん、油	しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、はくさい、オレンジ、キャベツ、にら	味噌、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、焼きそばソース	432kcal 23.4g 11.2g 1.4g	492kcal 27.1g 10.1g 1.8g
24(水)	Fe牛乳	ごはん、八宝菜、春雨サラダ、中華スープ(豆腐、わかめ)	メロンパン、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かにかまぼこ、木綿豆腐、カットわかめ、卵、牛乳	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス、無塩バター、グラ	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、きゅうり	料理酒、食塩、しょうゆ(濃口)、酢、水、鶏ガラスープの素	507kcal 20.9g 17.7g 1.4g	607kcal 21.4g 22.6g 1.8g
25(木)	牛乳(午前)	ごはん、白身魚フライ、彩り和え(きゅうり)、味噌汁(かぼちゃ、厚揚げ)	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、タラ、厚揚げ	金芽米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、原宿ドッグミニ(コアバナナ)	もやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	食塩、中濃ソース、しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、だし汁、味噌	436kcal 18.6g 16.5g 1.2g	516kcal 20.8g 17.9g 1.5g
26(金)	Fe牛乳	食パン、ハンバーグ、アスパラ入りソテー、コロコロ野菜スープ、パイン缶	バナナケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ロースハム、調製豆乳	食パン 6枚切り、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しめじ、パイン缶、バナナ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水、パセリ粉、ベーキングパウダー	460kcal 22.4g 19.0g 1.6g	608kcal 25.5g 25.3g 2.3g
27(土)	牛乳	鶏キャベツ丼、切干大根サラダ、すまし汁(小松菜、麩)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ	金芽米、片栗粉、砂糖、油、お豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、こまつな	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、食塩、だし汁、しょうゆ(薄口)、チーズ、蒸しケーキ	406kcal 15.9g 12.9g 1.1g	489kcal 17.3g 13.6g 1.3g
30(火)	Fe牛乳	ロールパン、鮭のムニエルオーロラソース、キャベツとコーンのソテー、コンソメスープ(玉ねぎ、	昆布おにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、サケ、ウインナー、チーズ、こんぶ佃煮	ロールパン、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、金芽米	キャベツ、コーン缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ	ケチャップ、食塩、コンソメ、水	404kcal 23.9g 11.9g 1.4g	505kcal 26.1g 16.0g 2.0g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 458kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.2g  
 月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 546kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.6g