

平成30年度前期予定献立一覧表(4月分) B



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価									
	献立名	午後おやつ (※は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタ ミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3月16日 火	チキンクリームスープ ツナサラダ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローマン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	440 533	17.7 20.5	21.7 23.7	338 374	1.7 1.6	1.5 1.7	284 258	0.21 0.22	0.36 0.43	39 32
2月17日 火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱 葱・生姜・胡瓜 レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 サブレ	サラダ油 ごま油	392 511	19.5 20.6	19.3 19.0	303 334	1.7 1.8	1.2 1.1	145 145	0.31 0.33	0.35 0.4	12 9
4月23日 水	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	鶏肉 卵 黄粉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 チゲソイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 スープの素・片栗粉	サラダ油 すりごま油	356 478	25.6 25.6	14.8 15.3	291 322	2.2 2.0	1.8 1.3	220 205	0.19 0.22	0.5 0.5	12 10
9月19日 木	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳・スミミル プレーンヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリーンピース シソ・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも カレー・スープの素 あられ	油	450 559	17.9 19.7	17.5 17.3	353 385	1.9 1.9	2.2 1.8	183 176	0.24 0.26	0.47 0.49	31 26
6月24日 金	煮魚 切干大根の煮物 麩のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	白身魚 豚肉 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	生姜 切干大根 葱	米・酒・砂糖・醤油 ふ・食パン いちごジャム	ごま油	424 478	23.3 23.3	17.3 11.7	288 324	1.9 1.3	2.5 2	184 175	0.27 0.24	0.46 0.38	6 5
21日 土	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい		牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油 酒・せんべい	油	466 473	19.1 20.3	12.7 14.5	271 325	1.9 1.7	2.9 2.9	220 238	0.2 0.2	0.43 0.49	20 18
5月18日 水	鶏のから揚げ・トマト・スナックえんどう えのきだけのスープ	国形ヨーグルト クラッカー	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参	生姜 えのき茸 葱	ローマン・片栗粉 上新粉・スープの素 クラッカー	油 マヨネーズ	381 500	16.0 19.8	22.3 24.6	104 204	7.5 7.5	1.5 1.7	129 140	0.18 0.22	0.28 0.37	29 28
10月20日 金	ずりみ団子入りみそ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し	人参	葱 玉葱	米・片栗粉 じゃがいも・醤油・酒 砂糖・クッキー	油	386 504	16.9 18.7	16.6 16.6	300 330	1.6 1.5	2.0 1.6	218 206	0.15 0.19	0.35 0.39	18 14
11月26日 水	ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	牛乳 おかし おやつ昆布	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやつ昆布	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱 スイートコーン	ローマン・パン粉 かつお・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・おかし	油 ウスターソース	427 522	18.5 21.5	19.7 22.3	218 281	1.7 1.4	2.0 2.2	164 162	0.34 0.3	0.44 0.49	43 35
12月27日 金	開花煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スミミル	人参・人参ジュース さやいんげん ほうれん草	玉葱 レーズン	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油	434 543	23.2 23.6	19.4 18.8	402 412	2.9 2.6	2.3 2	325 289	0.22 0.22	0.49 0.52	11 10
13日 金	レバーボール ブロッコリー(酢しょうゆ) わかめスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スミミル 干若布	人参 ビーマン ブロッコリー	玉葱 葱	ローマン・小麦粉・酒 酢・醤油・砂糖 スープの素・かりんとう	ビーナッツ 油	402 501	18.2 21.3	19.5 22.2	240 297	3.9 3.4	1.5 1.8	4710 3799	0.29 0.3	0.96 0.9	56 45
14日 28日 土	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ		牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン	玉葱 セリ キャベツ	スパゲッティ・かつお スープの素・丸ボーロ	油 ウスターソース バター	429 446	13.6 14.9	15.1 16.9	226 279	0.9 0.9	2.3 2.2	196 207	0.21 0.23	0.31 0.38	24 23
誕生 25日 水	たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ きゃべつのゆかり和え・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン		牛乳	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	たけのこ・キャベツ しそこ・葱 ルッコラ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・プリン	油	526 494	25.8 23.9	15.7 16.2	184 248	2.4 1.9	2.5 2.0	141 154	0.82 0.7	0.41 0.49	42 34

入園・進級おめでとうございます
2018年度もよろしくお願ひします。
保育園で元気に過ごすため、毎日朝食を食べて
登園しましょう。

※みどりみ・きょうごの保護者の方へ
めん類の日も、主食の持参をお願いします。
誕生会は、主食はいいません。

以上児	基準量	400	15.0	12 ~18	270	2.1		205	0.28	0.35	20
	平均栄養価	416	19.1	18.0	278	2.5	2.0	402	0.23	0.43	25
未満児	基準量	480	19.0	11 ~16	200	2.3		200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	5.4	20.8	18.6	322	2.3	1.9	357	0.24	0.46	20

※平均栄養価は行事食を除く

※7日(土)は、入園・進級式のため、給食は、
お祝いの菓子となります。

