

令和3年度前期予定献立一覧表(4月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 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)	1,2歳児		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				
			主食	牛乳おやつ	1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 木	7 水	鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ野菜スープ	固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	トマト・グリーンパプリカ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ローション・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	342 468	15.7 19.7	18.1 21.2	105 204	7.3 7.4	1.3 1.6	127 139	0.15 0.19	0.26 0.36	27 25
2 金	16 金	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	303 334	1.7 1.8	1.2 1.1	145 145	0.31 0.32	0.35 0.4	11 10
3 土	17 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	乾燥めん・砂糖・醤油 酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	272 326	1.9 1.7	1.6 1.6	220 238	0.2 0.2	0.43 0.49	19 17
15 木	30 金	ハンバーグ ポイルキャベツ(ショウ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・パン粉・かつお かつおソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	416 513	19.7 22.7	20.7 23.2	256 320	1.9 1.8	1.7 1.9	157 156	0.29 0.27	0.43 0.49	18 15
5 月	19 月	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつお・キムチ いちごジャム	サラダ油	426 536	21.7 22.3	19.6 18.9	385 398	2.5 2.2	2.1 1.8	231 215	0.19 0.21	0.45 0.47	8 7
6 火	20 火	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	381 502	18.5 19.8	19.7 19.2	238 280	0.9 0.8	1.3 1.2	154 153	0.17 0.19	0.27 0.34	9 8
8 木	22 木	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ローション・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	424 519	16.8 20	18.8 21.5	345 380	1.7 1.5	1.9 2.1	255 235	0.21 0.22	0.38 0.44	29 24
9 金		レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油 酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	297 430	18.8 20	11.2 12.4	261 297	5.5 4.8	1.6 1.4	7103 5714	0.29 0.3	1.16 1.06	19 16
10 土	24 土	イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ポーロ		牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお かつおソース・スープの素 丸ポーロ	サラダ油 バター	423 443	14 15.2	15.1 16.9	223 276	1.1 1.1	2.2 2.1	166 183	0.26 0.27	0.34 0.41	18 19
12 月	26 月	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	386 502	22.9 23.3	18.8 18.4	372 387	2.6 2.4	1.6 1.3	206 195	0.16 0.2	0.41 0.43	15 13
13 火	27 火	カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ごはん	牛乳	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	436 546	15.4 17.3	19.5 18.7	271 305	1.4 1.4	2.5 2.1	170 166	0.24 0.25	0.43 0.45	39 32
14 水	28 水	煮魚 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ごはん	牛乳	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌・卵	牛乳 煮干し スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖 醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	436 563	26.8 27.4	16 17.1	406 446	2 1.7	1.9 1.7	163 171	0.23 0.24	0.41 0.49	6 6
23 金		厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん 砂糖 じゃがいも・せんべい	サラダ油	351 474	19.1 20.3	13.9 14.4	418 424	3.4 2.9	1.7 1.4	201 191	0.36 0.32	0.37 0.4	27 22
誕生 21 水		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・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 トマト	たけのこ・胡瓜・葱 オリーブ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢 プリン	サラダ油	527 495	26 24	15.6 16.2	178 243	2.4 1.8	2.2 1.9	130 145	0.83 0.7	0.41 0.48	39 32

朝早く、早起き、朝ごはんを生活リズムをつくりましょう
 食事や環境、特に朝の光が、私たちの生体時計を正確に
 動かすようにしてくれます。朝の陽の光をたっぷり浴び、朝ごはんを
 しっかりと食べ、脳を目覚めさせ、一日を元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはん、早起き、体と頭を活動モードに切り替える大事な
 スイッチです。バナナ一本、食パン一枚からでも、食習慣を
 身に付けましょう。
 疲れから、休日にリフレッシュ! 休日に休養を疲れをとりましょう。

年齢	基準量	平均栄養価	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	400	404	12 18	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
未満児	480	502	11	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20

※平均栄養価は行事食を除く

