



2021年4月 つぼみ保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材 料 名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1.15	木	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 磯香和え 玉葱ともやしの味噌汁 ※15日はお弁当の日になります。	米 油・砂糖 片栗粉 食パン・砂糖・マーガリン	鶏肉・厚揚げ 海苔 味噌 牛乳	大根・人参 小松菜・コーン 玉葱・もやし	麦茶 せんべい 牛乳 シュガートースト	522 Kcal	19.4 g	18.9 g	341 mg	1.4 g
2.16.30	金	カレーライス 切干大根のサラダ みかんヨーグルト	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 マカロニ・砂糖	豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳・きな粉	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	551 Kcal	20.1 g	16.3 g	239 mg	1.3 g
3.17	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米 砂糖・ゼリー	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 クラッカー 牛乳 お菓子	509 Kcal	17.1 g	17.4 g	240 mg	1.2 g
5.19	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米 砂糖 油 小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 わかめ 牛乳	フロコリー・カリフラワー 人参・コーン たけのこ・えのき 人参	麦茶 せんべい 牛乳 キャラットクッキー	538 Kcal	18.8 g	18.5 g	175 mg	0.8 g
6・20	火	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え しめじの味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・ゼリー 葱・マーガリン	豚肉 油揚げ・かつお節 味噌 牛乳・青のり	玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜	麦茶 ビスケット 牛乳 のりスナツ麩	523 Kcal	19.3 g	18.1 g	292 mg	0.9 g
7.21	水	ロールパン 玉葱とベーコンのオムレツ ポテトサラダ チーズ	ロールパン 砂糖 じゃが芋・マヨネーズ 米・油・砂糖・胡麻	卵・スキムミルク ベーコン・生クリーム チーズ・ハム 牛乳・ひじき	玉ねぎ ピーマン・人参 きゅうり 人参	麦茶 せんべい 牛乳 ひじきおにぎり	559 Kcal	21.8 g	17.6 g	269 mg	1.3 g
リクエスト メニュー 8	木	麦ご飯 白身魚のマーマレード焼き 納豆和え そうめんとかわめの味噌汁	米・押し麦 そうめん・マーマレード ロールケーキ・ホイップ	カレイ・わかめ 味噌・納豆 しらす 牛乳	ほうれん草・人参 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ロールケーキ	518 Kcal	15.8 g	20.7 g	247 mg	2.6 g
9.23	金	ご飯 肉みそ野菜炒め マカロニごまマヨサラダ 麩とかわめのすまし汁	米 油・砂糖・マカロニ ごま・マヨネーズ・麩 刺身ミックス・砂糖・油	豚肉 味噌 わかめ 牛乳・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 しめじ・生姜・にんにく きゅうり	麦茶 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	526 Kcal	18.6 g	16.2 g	247 mg	1.2 g
10.24	土	きんぴらチャーハン 胡瓜ともやしの甘酢和え キャベツとにらのスープ	米 ごま油 砂糖	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・ごぼう 小ねぎ・もやし キャベツ・にら・胡瓜	麦茶 せんべい 牛乳 お菓子	463 Kcal	13.8 g	14.2 g	218 mg	0.7 g
12.26	月	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきの含め煮 豚汁	米・押麦 小麦粉・バター・油・砂糖 じゃが芋・こんにやく 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	鮭 ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 牛乳・豆乳	人参 大根 長ねぎ	麦茶 ビスケット 牛乳 豆乳ココア蒸しパン	484 Kcal	21.9 g	14.1 g	284 mg	1.5 g
13.27	火	ご飯 鶏の竜田揚げ 海藻サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖 食パン	鶏肉 ツナ・わかめ 高野豆腐・味噌 牛乳・ウインナー・チーズ	生姜 キャベツ・人参 コーン・小松菜 コーン・ピーマン	麦茶 クラッカー 牛乳 ピザトースト	532 Kcal	21.7 g	16.3 g	210 mg	1.3 g
14.28	水	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー きのこの中華スープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま カルピス・ぶどうジュース・砂糖	豚肉 豆腐・味噌 ハム 牛乳・寒天	長ねぎ・にら きゅうり・人参 えのき・しめじ	麦茶 せんべい 牛乳 カルピスとぶどうの2色ゼリー	514 Kcal	16.5 g	16.9 g	221 mg	0.8 g
22	木	麦ご飯 松風焼き 納豆和え 油揚げと大根の味噌汁	米・押麦 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま リッツ・イチゴジャム・ブルーベリージャム	鶏肉・豆腐 味噌・納豆 しらす・油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	麦茶 ウエハース 牛乳 クラッカーサンド	568 Kcal	22.1 g	19.3 g	251 mg	1.2 g

*栄養価の上段は0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。

*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	528	19.4	17.3	252	1.3
3歳以上児	610	23.4	19.9	280	1.5