

2017年4月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 ・ 15 (土)	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	スパゲティ・オリーブ 油	豚肉	玉ねぎ・人参・マツ シュルーム缶・キャ ベツ・きゅうり・みか ん缶	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	512 16.8 15.5
3 ・ 17 (月)	ご飯 魚の魚田 菜の花のおひたし 味噌汁	米・きび砂糖・オリーブ 油	さわら・みそ	なばな・ほうれん草・ 人参・かぼちゃ・玉 ねぎ	牛乳 赤飯おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	538 20.6 9.8
4 ・ 18 (火)	ドックパン 鶏の照り焼き グリーンサラダ トマトスープ	ドックパン・きび砂 糖・オリーブ油・パ ター	鶏肉・ベーコン	アスパラガス・きゅう り・レタス・人参・セロ リ・キャベツ・玉ね ぎ・にんにく	牛乳 ポテトもち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	504 18.7 22.7
5 ・ 19 (水)	カレーライス 三食サラダ	米・オリーブ油・じゃ がいも・なたね油・は ちみつ	豚肉	にんにく・玉ねぎ・セ ロリ・人参・りんご・ト マト・きゅうり・トウモ ロコシ缶	牛乳 ブルーベリー ヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	565 18.3 19.4
6 ・ 20 (木)	卵とじうどん かぼちゃの甘辛煮 果物	干しうどん・きび砂 糖・片栗粉	鶏肉・卵	ねぎ・ハウレンソウ・ かぼちゃ・いちご	牛乳 オートミールケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	623 22.7 18.9
7 ・ 21 (金)	ポークライス コーンサラダ アーサー汁	米・バター・オリーブ 油	豚ひき肉・木綿豆腐	玉ねぎ・人参・いん げん・キャベツ・きゅ うり・トウモロコシ缶	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	492 15.9 18.9
8 ・ 22 (土)	やきそば にらとえのきののり和え	中華めん・オリーブ 油・ごま油	豚肉	しめじ・玉ねぎ・人 参・キャベツ・にら・ ピーマン・えのき	牛乳 ビスケット プルーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	492 15.9 18.9
10 ・ 24 (月)	ご飯 魚の照り焼き ひじきの煮物 田舎汁	米・オリーブ油・きび 砂糖・さといも・糸こ んにやく	鮭・油揚げ	人参・ごぼう・ねぎ	牛乳 人参クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	549 15.9 18.9
11 ・ 25 (火)	ご飯 春野菜のうま煮 かぶのゆかり和え 味噌汁	米・きび砂糖・じゃが いも	豚肉・みそ	人参・たけのこ・玉 ねぎ・さやえんどう・ かぶ・大根・なめこ・ ねぎ	牛乳 きこり風スパゲティ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	484 18.8 9.1
12 ・ 26 (水)	ソフトフランスパン ミートローフ スナップえんどう 人参の甘煮 野菜スープ	ソフトフランスパン・ オリーブ油・パン粉・ きび砂糖	豚ひき肉・卵・ベー コン	玉ねぎ・トウモロコシ 缶・グリーンピース缶・ 人参・スナップえん どう・もやし・えのき	(12日)リンゴジュース (26日)オレンジジュース やきいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	514 18.5 12.7
13 ・ 27 (木)	ごま塩ご飯 魚のマリネ マッシュポテト スープ	米・黒ゴマ・片栗粉・ 薄力粉・なたね油・ きび砂糖・じゃがい も	かじき	玉ねぎ・人参・キャ ベツ・青梗菜	牛乳 ジャムパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	604 19 23.3
14 ・ 28 (金)	豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 果物	米・オリーブ油・糸こ んにやく・きび砂糖・ マカロニ・マヨネーズ	豚肉・ロースハム・ 油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・きゅう り・切干大根・小松 菜ネーブル	牛乳 じゃこの甘辛おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	647 22.8 17.1

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物を体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

