

2022年04月

献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん 清見オレンジ マーボー豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	ごま塩おにぎり 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、りんご、にら、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ごま、レーズン、ごま、しょうが	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 216 mg	15	金	ごはん 美生柑 豆乳チキンクリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	シリアル豆乳がけ おしゃぶり昆布 麦茶	白米、麦こがし、じゃがいも、発芽玄米、米粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、みそ、凍り豆腐、栄養だし	なつみかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、のり、こんぶ、にんにく	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 180 mg	
4	月	ごはん 美生柑 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め 味噌汁	ツナおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、エリンギ、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 170 mg	18	月	ごはん いちご 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 味噌汁	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、煮干し、凍り豆腐、みそ、みそ、かつお節、栄養だし	キャベツ、いちご、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、にんにく、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 379 mg	
5	火	ごはん りんご 肉じゃがの炒め煮 しらす納豆(小松菜) 味噌汁	黄桃ケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし、煮干し	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、もも、しらたき、しめじ、ねぎ、さやえんどう、ごま	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 222 mg	19	火	ごはん 清見オレンジ メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	マカロニきな粉 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、発芽玄米、片栗粉、三温糖、油	豆乳、メカジキ、きな粉、みそ、栄養だし	清見オレンジ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 147 mg	
6	水	ごはん 清見オレンジ 鮭の香り焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	おかかおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖	豆乳、生鮭、煮干し、あさり、みそ、油揚げ、かつお節、栄養だし	清見オレンジ、なめこ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、にんにく、わかめ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 9.4 g カルシウム 310 mg	20	水	ごはん 美生柑 タンドリーチキン じゃこサラダ 味噌汁	若草蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ	豆乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、みそ、凍り豆腐、栄養だし	なつみかん、キャベツ、こまつな、しめじ、きゅうり、よもぎ、にんじん、にんにく、しょうが	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 174 mg	
7	木	ごはん 美生柑 春雨中華炒め レバーの風味焼き 清し汁	いちご蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、はるさめ、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、一口大、豆腐、油揚げ	なつみかん、こまつな、いちごジャム、しめじ、ねぎ、にんじん、たけのこ、エリンギ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 178 mg	21	木	ごはん 清見オレンジ さけのマヨネーズ風焼き 納豆和え(人参) 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、オリーブ油、油、三温糖	豆乳、生鮭、納豆、しらす干し、みそ、栄養だし	清見オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、こまつな、ごま、わかめ、あおのり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 147 mg	
8	金	カレーライス ナムル りんごジュース いちご	黒糖くずもち おしゃぶり昆布 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、きな粉	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご、ごま、にんにく、しょうが、こんぶ、りんごジュース	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.3 g カルシウム 147 mg	22	金	ごはん りんご 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	筍ごはんおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、油	豆乳、豆腐、ししゃも、豚ひき肉、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、にら、こまつな、しめじ、しょうが	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 225 mg	
11	月	ごはん りんご かおいのごま味噌焼き マカロニサラダ 清し汁	ひじきおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリーマカロニ、三温糖	豆乳、ムキカレイ、豆腐、ベーコン、みそ、煮干し、凍り豆腐、かつお節	りんご、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、きゅうり、ごま、ひじき、しょうが、あおのり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 219 mg	25	月	ごはん 美生柑 帆立豆腐 南瓜の含め煮 スープ	中華おこわ 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、もち米、片栗粉、ごま油、油	豆乳、豆腐、鶏ささ身、ほたて貝柱、豚ひき肉、煮干し、かつお節、凍り豆腐	なつみかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、さやえんどう、ごま、あおのり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 209 mg	
12	火	ごはん 清見オレンジ 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 味噌汁	ブルーン蒸しパン 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし	清見オレンジ、たまねぎ、ブルーン、にんじん、なめこ、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ、あおのり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22 g 脂質 12.4 g カルシウム 113 mg	26	火	ごはん 味噌汁 カレイの磯辺焼き ひじきの煮付け 納豆和え	黒糖蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、米粉、発芽玄米、油、黒砂糖、三温糖、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、納豆、豆乳、油揚げ、みそ、栄養だし、かつお節	清見オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ひじき、レーズン、ごま、あおのり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 235 mg	
13	水	ごはん いちご すき焼き風煮 しらす納豆(にら) 味噌汁	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、納豆、豚肉、煮干し、みそ、しらす干し、油揚げ、栄養だし	いちご、たまねぎ、にら、しらたき、キャベツ、にんじん、こまつな、エリンギ、ごま、わかめ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 418 mg	27	水	ごはん いちご 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	豆乳、大豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、煮干し、みそ、栄養だし	いちご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにやく、えのきたけ、コーン、ピーマン、わかめ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 360 mg	
14	木	ごはん りんご 豚肉のしょうが焼き お浸し 味噌汁	カレーまん 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、片栗粉、油、砂糖	豆乳、豚肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうが	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 126 mg	28	木	ごはん 美生柑 ハンバーグ 春野菜サラダ 若竹汁	オレンジゼリー せんべい 麦茶	白米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	みかんジュース、なつみかん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、みかん、コーン、アスパラガス、かんてん、わかめ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 89 mg	
★旬の食材★ アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・ さやえんどう・筍・玉葱・にら・しらす・あさり・いちご・美生柑(柑橘系)			<ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。 				1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー 530 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 14.5 g	塩分 2.0 g	鉄 4.8 mg	カルシウム 213 mg	ビタミンC 41 mg	食物繊維 7.1 g