

2023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		
3	月	ごはん すき焼き風煮 南瓜の含め煮 味噌汁	いちご ツナおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	かぼちゃ、いちご、たまねぎ、しらたき、キャベツ、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 571 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 250 mg	17	月	ごはん 麻婆豆腐 さつまい芋の重ね煮 スープ	美生柑 カレーおにぎり 豆乳	白米、さつまいも、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、粉豆腐	美生柑、たまねぎ、りんご、にら、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン、グリーンピース、レーズン、わかめ、ごま、しょうが	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 228 mg	
4	火	ごはん グラタン 磯和え 味噌汁	美生柑 ブルーベリー蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、グルテンフリー マカロニ、オリーブ油、油	豆乳、鶏肉、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、粉豆腐、栄養だし	美生柑、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ブルーベリー、グリーンピース、ねぎ、のり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 152 mg	18	火	ごはん 若草蒸しパン 鮭の香り焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	清見オレンジ 若草蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油	豆乳、生鮭、豆腐、あさり、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	清見オレンジ、なめこ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ごま、にんにく、あおのり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 219 mg	
5	水	ごはん さけのマヨネーズ風焼き 納豆和え(人参) 味噌汁	清見オレンジ 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、油揚げ、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、こまつな、ごま、のり、あおのり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 179 mg	19	水	ごはん 肉じゃが しらす納豆(小松菜) 味噌汁	美生柑 おおかおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、煮干し、かつお節、栄養だし、納豆	美生柑、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、さやえんどう、えのきたけ、ごま、のり	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 255 mg	
6	木	ごはん 豚肉とニラの炒め物 粉吹芋 味噌汁	りんご みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、チンゲンサイ、にら、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ごま、わかめ、あおのり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 106 mg	20	木	中華丼 焼きかぼちゃ スープ いちご	中華丼 焼きかぼちゃ おしゃぶりに昆布 麦茶	シリアル豆乳がけ 白米、麦こがし、発芽玄米、ごま油、片栗粉、油	豆乳、豚肉、豆腐、ほたて貝柱	かぼちゃ、いちご、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、こんぶ、しょうが、わかめ、にんにく	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 128 mg	
7	金	カレーライス ナムル りんごジュース 美生柑	りんご スイートポテト 豆乳	じゃがいも、さつまいも、白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、オリーブ油、油	豆乳、豚ロース小間切れ、豆乳	りんごジュース、美生柑、たまねぎ、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	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 130 mg	21	金	ごはん 春雨中華炒め レバーのみそ焼き 清し汁	清見オレンジ 大豆粉のコーンパン 豆乳	白米、発芽玄米、はるさめ、白玉粉、油、米粉、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖	豆乳、鶏レバー、豆腐、豆乳、油揚げ、大豆、みそ	清見オレンジ、しめじ、こまつな、コーン、にんじん、エリンギ、ピーマン、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 148 mg	
10	月	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 味噌汁	いちご ひじきおにぎり 豆乳	米、発芽玄米、三温糖、油、砂糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、油揚げ、みそ、煮干し、かつお節、栄養だし	キャベツ、いちご、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ひじき、にんにく、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 229 mg	24	月	ごはん メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	美生柑 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、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	美生柑、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、ごま、あおのり、わかめ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 206 mg	
11	火	ごはん 煮魚 卵の花 味噌汁	清見オレンジ フルーツ豆乳グルト おしゃぶりに昆布 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	豆乳、豆乳グルト、鶏ひき肉、おから、みそ、栄養だし	清見オレンジ、もも、みかん、にんじん、たまねぎ、パインアップル、こまつな、りんご、えのきたけ、こんぶ、しいたけ、わかめ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 139 mg	25	火	ごはん ハンバーグ 春野菜サラダ 若竹汁	いちご オレンジゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、三温糖、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐	みかんジュース、いちご、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、アガー、わかめ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 118 mg	
12	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこサラダ 味噌汁	美生柑 黄桃ケーキ 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、豆乳、ちりめんじゃこ、みそ、凍り豆腐、栄養だし	美生柑、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もも、にんじん、きゅうり、しょうが	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 176 mg	26	水	ごはん 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	清見オレンジ 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、みそ、煮干し、栄養だし	清見オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、こんにゃく、えのきたけ、コーン、ピーマン、わかめ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 247 mg	
13	木	ごはん クリーム煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁	清見オレンジ わかめおにぎり 煮干し 甘酒入り豆乳	米白、じゃがいも、発芽玄米、米粉、オリーブ油	豆乳、鶏肉、しらす干し、みそ、粉豆腐、煮干し、栄養だし	清見オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、グリーンピース、のり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 252 mg	27	木	ごはん カレーの磯辺焼き ひじきの煮付け 納豆和え	味噌汁 美生柑 キャロットケーキ 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、米粉、油、片栗粉、三温糖	豆乳、ムキカレイ、納豆、豆乳、大豆、油揚げ、みそ、栄養だし、かつお節	美生柑、にんじん、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、ひじき、マーマレード、ごま、あおのり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 227 mg	
14	金	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 味噌汁 納豆和え(キャベツ)	りんご 黒糖くずもち 豆乳	白米、さといも、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、ごま油	豆乳、鶏肉、納豆、みそ、きな粉、油揚げ、かつお節、栄養だし	りんご、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、ごま、しょうが	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 137 mg	28	金	ごはん 豆腐の五目煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	清見オレンジ 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	清見オレンジ、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 539 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 228 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)等			<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。</li> </ul>				1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)		エネルギー 532 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.4 g	塩分 1.6 g	鉄 4.6 mg	カルシウム 188 mg	ビタミンC 43 mg	食物繊維 7.3 g