

令和4年 4月 予定献立表 太陽認定こども園

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質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(金)	ご飯、ベーコンのスープ 白身魚フライ 南瓜サラダ、果物	559(473) 16.2(13.8) 21.4(18.1)	精白米 ビーフン マヨネーズ	白身魚、豚肉 ベーコン ハム、牛乳	南瓜、きゅうり 玉ねぎ、人参 キャベツ、果物	牛乳	焼きビーフン 麦茶 (以)ミニチーズ
2(土)	卵とじうどん 果物	555(471) 16.5(14.0) 20.4(17.3)	うどん マヨネーズ	鶏肉、鶏卵 油揚げ、牛乳 牛乳、醤油	玉ねぎ、にんじん 干し椎茸、三つ葉 果物	プリン	マドレーヌ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
4(月)	ご飯、豆腐の味噌汁 ねぎ塩チキン スパゲティサラダ、ポイルブロッコリー	586(489) 22.4(18.3) 24.2(19.4)	精白米 スパゲティ マヨネーズ	鶏肉、ハム 豆腐、牛乳 わかめ、味噌	ねぎ、きゅうり ブロッコリー 人参、果物	麦茶 せんべい	【どら焼きの日】 どら焼き 果物、牛乳
5(火)	【春巻きの日】 ご飯、豆苗のスープ、春巻き チンゲン菜の中華和え、粉ふき芋	570(488) 19.1(17.7) 13.9(13.1)	精白米 パン、ごま油 じゃが芋	豚肉、ハム わかめ、鶏卵 牛乳、バター	たけのこ、ねぎ 干し椎茸、もやし チンゲン菜、玉ねぎ	牛乳	フレンチトースト 野菜ジュース (以)クッキー
6(水)	ふりかけご飯、大根の味噌汁 鱈の蒸し焼き すき昆布の煮物、お浸し	540(479) 19.1(17.6) 19.0(17.9)	精白米 こんにやく マヨネーズ	鱈、昆布 さつま揚げ 油揚げ、牛乳	えのき、もやし ほうれん草、人参 大根、みかん	牛乳	フルーチェ サブレ
7(木)	ご飯、中華風コーンスープ チンジャオロース パンサンスー、トマト	574(485) 19.8(16.2) 25.5(20.5)	精白米 麩、片栗粉 グラニュー糖	豚肉、鶏卵 バター、牛乳 ハム、醤油	ピーマン、パプリカ たけのこ、干し椎茸 きゅうり、トマト	バナナ	お麩のラスク 牛乳
8(金)	ゆかりご飯、じゃが芋の味噌汁 鱈の竜田揚げ ひじき煮、かぶときゅうりの塩昆布和え	552(495) 19.2(18.0) 9.8(10.9)	精白米 マカロニ じゃが芋	鱈、ひじき 大豆、油揚げ 昆布、きな粉	人参、きゅうり かぶ、玉ねぎ 果物	牛乳	きな粉マカロニ 果物 野菜ジュース
9(土)	中華丼 果物 卵のスープ	574(478) 20.7(18.4) 17.8(14.3)	精白米 調合油 片栗粉	豚肉、えび あさり、いか うずらの卵	白菜、きくらげ 人参、玉ねぎ 果物	ヨーグルト	カステラ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
11(月)	ご飯、キャベツのスープ マーボー春雨 大根サラダ、錦糸しゅうまい	604(466) 22.1(16.8) 24.0(17.9)	精白米 マヨネーズ ごま油	豚肉、ツナ 鶏卵、チーズ 牛乳、味噌	大根、きゅうり キャベツ、ねぎ 干し椎茸、玉ねぎ	麦茶 せんべい	チーズドッグ 牛乳
12(火)	【パンの日】 パン、クリームシチュー ピザバーグ、オニオンサラダ、果物	582(493) 27.4(22.8) 22.2(17.8)	バターロール 精白米 じゃが芋	豚肉、チーズ ツナ、鶏肉 鶏卵、牛乳	ピーマン、水菜 きゅうり、人参 マッシュルーム	ゼリー	五目おむすび 麦茶
13(水)	ポークカレーライス シーザーサラダ トマト	573(469) 14.7(11.9) 26.2(19.9)	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉、鶏卵 ベーコン ヨーグルト	レタス、しめじ サニーレタス バナナ、みかん	野菜ジュース	フルーツヨーグルト (以)ウエハース
14(木)	人参ご飯、玉ねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き 炒り豆腐、たくあんときゅうりの漬物	562(483) 27.9(23.9) 19.1(17.2)	精白米 小麦粉 さつま芋	ほっけ、豆腐 鶏肉、鶏卵 牛乳、わかめ	人参、干し椎茸 たくあん、きゅうり 玉ねぎ、オレンジ	牛乳	【オレンジデー】 さつま芋蒸しパン オレンジ、牛乳
15(金)	【誕生会】 カレーピラフ、コーンスープ えびフライ、ごぼうサラダ、さくらゼリー	571(484) 18.1(14.7) 15.1(13.5)	精白米 パン粉 マヨネーズ	えび、ツナ 鶏卵、ハム 生クリーム	ごぼう、ピーマン コーン、玉ねぎ 人参、いちご	麦茶 クッキー	ミニケーキ 野菜ジュース
16(土)	ミートソーススパゲティ 果物 キャベツのスープ	579(497) 23.1(20.6) 20.0(18.4)	スパゲティ 調合油 片栗粉	豚肉、チーズ ベーコン 牛乳	マッシュルーム キャベツ、ニンジン 玉ねぎ、果物	プリン	ドーナツ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.0g 未満児:1.6g

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質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		
18(月)	ふりかけご飯、えのきのすまし汁 鯖の味噌煮 里芋のそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	585(492) 25.7(22.6) 16.0(15.8)	精白米 里芋、ごま 麩、砂糖	鯖、鶏肉 あんこ、牛乳 味噌、醤油	ブロッコリー 人参、えのき もやし	牛乳	あんまん 牛乳 (以)せんべい
19(火)	パン、クラムチャウダー タンドリーチキン 海藻サラダ、ミニゼリー	566(470) 23.3(18.9) 20.7(16.6)	バターロール 精白米 じゃが芋	鶏肉、あさり ベーコン ヨーグルト	サニーレタス きゅうり、人参 玉ねぎ、レタス	バナナ	ごへいもち 麦茶
20(水)	のり佃煮ご飯、油揚げの味噌汁 鯖の塩麹焼き 筑前煮、小松菜のお浸し	565(464) 19.5(17.6) 10.4(9.2)	精白米 パン、里芋 こんにやく	鯖、ちくわ 油揚げ、のり 醤油、味噌	ごぼう、干し椎茸 小松菜、大根 人参、果物	牛乳	【ジャムの日】 ジャムサンド、果物 野菜ジュース、ビスケット
21(木)	ご飯、玉ねぎのスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き 春キャベツとソーセージ炒め、いんげんのサラダ	581(499) 22.6(20.2) 23.9(19.3)	精白米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、チーズ ツナ、牛乳 魚肉ソーセージ	春キャベツ、コーン いんげん、きゅうり 玉ねぎ、人参	ヨーグルト	スイートポテト 牛乳
22(金)	ご飯、豆腐の味噌汁 鯖の味噌マヨネーズ焼き 金平れんこん、ほうれん草の納豆和え	588(490) 19.8(16.2) 17.5(14.0)	精白米 こんにやく マヨネーズ	鯖、納豆 豆腐、味噌 生クリーム	ごぼう、もやし れんこん、ねぎ ほうれん草、人参	麦茶 せんべい	カステラホイップ 野菜ジュース
23(土)	焼きうどん 果物 わかめのスープ	554(464) 18.5(16.7) 19.0(17.6)	うどん ごま油 マヨネーズ	豚肉、鶏卵 牛乳、醤油 わかめ	キャベツ、ねぎ ピーマン、椎茸 玉ねぎ、果物	プリン	カスタードケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
25(月)	ワカメご飯、大根の味噌汁 赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ、さつま芋の甘煮	574(479) 21.7(17.6) 14.9(12.0)	精白米 さつま芋 マヨネーズ	赤魚、たこ ちくわ、のり 油揚げ、牛乳	大根、果物	野菜ジュース	たこ焼き 果物 牛乳
26(火)	ご飯、ねぎのスープ 肉団子酢豚 ポテトサラダ、果物	533(450) 21.1(18.9) 14.1(14.3)	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉、鶏卵 牛乳、ハム わかめ、あんこ	ピーマン、玉ねぎ きゅうり、ねぎ 干し椎茸、人参	牛乳	ようかん 麦茶 (以)せんべい
27(水)	たけのご飯、豆腐のすまし汁 鯖の味噌焼き チンゲン菜と卵の塩炒め、ポイルブロッコリー	589(498) 24.0(19.5) 18.5(16.2)	精白米 中華麺 調合油	鯖、鶏卵 油揚げ、ハム 豆腐、豚肉	たけのこ、パプリカ チンゲン菜、ねぎ ブロッコリー	麦茶 ビスケット	シャキシャキ焼きそば 野菜ジュース
28(木)	ご飯、麩の味噌汁 つくね焼き 春雨サラダ、トマト	563(468) 22.0(17.9) 20.9(16.7)	精白米 小麦粉、麩 マヨネーズ	鶏肉、豆腐 鶏卵、ハム バター、牛乳	玉ねぎ、きゅうり 人参、えのき 小松菜	バナナ	小松菜マドレーヌ 牛乳
29(金)	昭和の日						
30(土)	親子丼 果物 なめこの味噌汁	577(469) 23.1(20.9) 21.3(15.6)	精白米	鶏肉、鶏卵 豆腐、牛乳 醤油	干し椎茸、人参 玉ねぎ、三つ葉 なめこ、果物	ヨーグルト	パウムクーヘン ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい

