

# 4月 献立表 幼児食

2024年 4月

北浦こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き じゃがいもとブロッコリーのソテー 味噌汁(厚揚げ・大根・にんじん)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ココアパン	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、だいこん、にんじん、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、上白糖、いりごま、調合油、じゃがいも、食塩不使用バター、食パン	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ミルクココア	エネルギー 577kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.7g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g
2火	いちごジャムパン ミートボール キャベツとほうれん草のサラダ コンソメスープ	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スナック菓子	牛乳	いちごジャム、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、にんじん、たまねぎ、りんごジュース	ロールパン、有塩バター、上白糖、ごま油	ミートボール、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、ポテトチップス	エネルギー 438kcal たんぱく質 14.1g 脂質 22.3g 炭水化物 50.1g 塩分 3.1g
3水	ポークカレーライス キャロットサラダ 卵スープ	〇りんごジュース ◎フルーツポンチ ◎おかき	豚もも肉、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、みかん缶、パイナップル、白桃缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、しょうゆせんべい	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.7g 炭水化物 84.6g 塩分 3.5g
4木	ごはん かじきのムニエルトマトソース 海草サラダ スープ(レタス・ねぎ)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎アップルパイ	めかじき、牛乳	カッタわかめ、だいこん、にんじん、レタス、葉ねぎ、りんごジュース	うるち米、米粉、食塩不使用バター、調合油、上白糖、ごま油	水、トマトケチャップ、ウスターソース、米酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、アップルパイ	エネルギー 453kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.7g 炭水化物 62.5g 塩分 1.3g
5金	ごはん ささみの青のりフライ ひじきとれんこんの炒め煮 味噌汁(豆腐・小松菜)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	鶏ささみ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	あおりのり、干しひじき、れんこん、にんじん、こまつな、りんごジュース	うるち米、米粉、パン粉、揚げ油、ごま油、上白糖	水、食塩、中濃ソース、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、しょうゆせんべい	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.1g 脂質 13.6g 炭水化物 113.0g 塩分 2.6g
6土	味噌ラーメン りんごジュース	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	卵、なると、牛乳	わかめ、長ねぎ、りんごジュース	蒸し中華めん	ラーメンスープ	エネルギー 323kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.2g 炭水化物 50.7g 塩分 3.0g
8月	ごはん 酢鶏 かぼちゃの含め煮 スープ(もやし・わかめ)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ホットケーキ	鶏もも肉、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、干ししいたけ、かぼちゃ、りょうとうもやし、カッタわかめ、りんごジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、ごま油	水、こいくちしょうゆ、米酢、トマトケチャップ、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.6g 炭水化物 66.7g 塩分 1.2g
9火	ごはん かれの中華蒸し 小松菜と油揚げの白和え すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎プリン	かれのい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、こまつな、りんごジュース	うるち米、ごま油、かたくり粉、すりごま、上白糖、じゃがいも	水、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 396kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.2g 炭水化物 56.8g 塩分 1.8g
10水	チーズトースト 鶏肉のトマト煮 きゅうりとにんじんのツナマヨ和え ほうれん草のスープ	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎カステラ	プロセスチーズ、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、にんじん、ほうれん草、スイートコーン、りんごジュース	食パン、炒め油、上白糖、いりごま	清酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 329kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.7g 炭水化物 23.4g 塩分 2.6g
11木	けんちんうどん アスパラとじゃこのサラダ 高野豆腐の煮物	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎おさつ焼き	木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、高野豆腐、牛乳	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、アスパラガス、キャベツ、さいいんげん、りんごジュース	うどん、さといも、調合油、上白糖、さつまいも	米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、こしょう、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 88.8g 塩分 4.9g
12金	豚肉の生姜焼き丼 厚揚げと大根の煮物 スープ(チンゲン菜・にんじん)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎クッキー	豚ロース、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 443kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.8g 炭水化物 55.4g 塩分 1.4g
13土	たぬきうどん さつまいもの甘煮 りんごジュース	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	蒸しかまぼこ、牛乳	ごねぎ、りんごジュース	うどん、生ふ、ごま、さつまいも、上白糖	めんつゆ	エネルギー 273kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.5g 炭水化物 49.0g 塩分 1.0g
15月	親子丼 きんぴら風炒め煮 醬汁	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎芋ようかん	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこんの葉、だいこん、りんごジュース、粉寒天	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、炒め油、さつまいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.6g 炭水化物 88.5g 塩分 1.7g
16火	たけのこごはん さばのカレー揚げ ほうれん草のじゃこ和え すまし汁(たまねぎ・わかめ)	◎牛乳(おやつ) ◎ひねりあげ	油揚げ、さば、しらす干し、牛乳	たけのこ、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、たまねぎ、カッタわかめ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 415kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.9g 炭水化物 52.0g 塩分 2.1g
17水	ごはん 鮭のピザ風焼き キャベツとえのきの和え物 味噌汁(ほうれん草・じゃがいも)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ジャム蒸しパン	さけ、ピザ用チーズ、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、りんごジュース	うるち米、上白糖、ごま油、じゃがいも	水、食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 381kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.4g 炭水化物 55.9g 塩分 1.9g
18木	ハニートースト 鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜とツナのコールスローサラダ 豆乳スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	〇りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎洋菓子	ツナ缶、鶏もも肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、パセリ、こまつな、コーン缶、レモン、キャベツ、にんじん、りんごジュース	食パン、パン粉、調合油、上白糖	マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、ウスターソース、あらびきマスタード、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 455kcal たんぱく質 24.3g 脂質 30.4g 炭水化物 26.8g 塩分 2.8g

19	焼きそば ウインナー フロッコリーのごま和え えのきとキャベツのスープ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スティックパン	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブ ラックマツモやし、フロッコリー、え のきたけ、りんごジュース	中華めん、なたね油、上白糖、ごま 油、すりごま	白こしょう、食塩、濃厚ソー ス、トマトケチャップ、こいくち しょうゆ、鶏がらだし	エネルギー 423kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.6g 炭水化物 52.2g 塩分 3.2g
20	鶏うどん りんごジュース	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、長 ねぎ、ほうれんそう、りんごジュース	干しうどん、上白糖	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、食塩	エネルギー 349kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.2g 炭水化物 54.8g 塩分 3.0g
22	三色丼 キャベツの醤油フレンチサラダ なめこの味噌汁 バナナ(45g)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎リングドーナッツ	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、味付けのり、しょうが おろし汁、キャベツ、にんじん、コー ン缶、なめこ、バナナ、りんごジュ ース	精白米、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、米酢、米み そ、かつお・昆布だし	エネルギー 512kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.7g 炭水化物 80.3g 塩分 1.4g
23	クロワッサン 白身魚フライ トマトのサラダ スープ(じゃがいも・たまねぎ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎源氏パイ	ツナ缶、牛乳	トマト、レタス、きゅうり、たまねぎ、 りんごジュース	クロワッサン、なたね油、ごま、じゃ がいも	白身フライ、中濃ソース、和 風ノンオイルドレッシング、か つお・昆布だし、こいくちしょう ゆ、食塩	エネルギー 378kcal たんぱく質 12.3g 脂質 20.4g 炭水化物 40.5g 塩分 2.1g
24	ごはん 肉豆腐 切り干し大根とほうれん草のナムル ずまし汁(長ねぎ・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、あさつき、切干しいご ん、ほうれんそう、りょくとうもやし、 長ねぎ、カットわかめ、りんごジュ ース	うるち米、上白糖、ごま油、すりごま	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 366kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.6g 炭水化物 55.3g 塩分 1.8g
25	たらこスパゲッティ フライドポテト キャベツとベーコンのスープ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎和菓子	たらこ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、りんごジュース	スパゲッティ、なたね油、有塩パ ター、フライドポテト	白こしょう、食塩、コンソメ	エネルギー 556kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.5g 炭水化物 83.1g 塩分 4.1g
26	ピースごはん 鶏肉の照り焼きタルタルソース 新じゃがとアスパラのソテー 若竹汁	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎こいのぼりケーキ	鶏もも肉、卵、牛乳	グリーンピース、たまねぎ、パセリ、ア スパラガス、コーン缶、たけのこ、に んじん、カットわかめ、りんごジュ ース	うるち米、じゃがいも、炒め油	水、食塩、清酒、こいくちしょ うゆ、本みりん、マヨネーズ、 かつお・昆布だし	エネルギー 448kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.1g 炭水化物 59.1g 塩分 2.1g
27	中華丼 りんごジュース	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	なると、うずら卵、豚もも肉、牛乳	ほうさい、にんじん、たけのこ、しい たけ、りんごジュース	精白米、かたくり粉	めんつゆ	エネルギー 440kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.0g 炭水化物 79.4g 塩分 2.3g
30	黒糖ロール ポテトと鶏肉のオープン焼き もやしときゅうりのサラダ コーンスープ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎かぶき揚げせんべい	鶏もも肉、牛乳	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、 コーン缶、りんごジュース	コッペパン、黒砂糖、じゃがいも、調 合油	食塩、こしょう、パセリ、ごまド レッシング	エネルギー 406kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.4g 炭水化物 54.6g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です