



令和6年 4月分献立表

新座市保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な食品名 | | |
|------|-----|------------------|---|------------------------|---|--|--|
| | | 1, 2歳 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 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 | 15月 | 牛乳 せんべい | きつねうどん さつまいもの甘煮 トマト | 牛乳 フランクフルト | せんべい, うどん, 三温糖, さつまいも, サラダ油 | 牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, 蒸しかまぼこ, 煮干し(だし), こんぶ(だし), フランク | 玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト |
| 2 | 16火 | 牛乳 ビスケット | ごはん マーボー豆腐 ブロッコリー 白菜のスープ | 牛乳 フライドポテト | ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, じゃがいも | 牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, こんぶ(だし), 煮干し(だし) | 干し椎茸, 長ねぎ, にはんにく, しょうが, ブロッコリー, 白菜, 玉ねぎ, 人参, ぶなしめじ |
| 3 | 17水 | みかんジュース チーズ | ごはん チキンカレー 中華サラダ | ヨーグルト クラッカー いちご | 胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, ごま油, クラッカー | チーズ, 鶏こま肉, 牛乳, わかめ, ヨーグルト | みかんジュース, 人参, 玉ねぎ, にはんにく, しょうが, キャベツ, 緑豆もやし, きゅうり, いちご |
| 4 | 18木 | 飲むヨーグルト クラッカー | ごはん 鮭の塩焼き おかかあえ 豚汁 | 牛乳 りんごジャムサンド | クラッカー, 胚芽精米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 食パン, りんご(ジャム) | 飲むヨーグルト, 甘塩鮭, かつお節, 豚こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, 牛乳 | キャベツ, 小松菜, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ |
| 5 | 19金 | 牛乳 せんべい | 栄養たっぷりそぼろ丼 スティック野菜 みそ汁 | 牛乳 豆腐パン | せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 薄力粉, バター | 牛乳, 若鶏ひき肉, 高野豆腐, 煮干し(だし), みそ, 絹ごし豆腐 | しょうが, 人参, ほうれん草, 緑豆もやし, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ |
| 6 | 20土 | 牛乳 せんべい | 五目ごはん かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 | 牛乳 まるパン あまなつ | せんべい, 胚芽精米, 三温糖, パン | 牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ | 人参, 干し椎茸, ゆでたけのこ, きゅうり, かぶ, かぶ葉, 玉ねぎ, あまなつ |
| 8 | 22月 | 牛乳 ビスケット | ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁 | 牛乳 ヨーグルトケーキ | ビスケット, 胚芽精米, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, 薄力粉, バター | 牛乳, 豚こま肉, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ, たまご, プレーンヨーグルト | 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, 白菜, 小松菜, キャベツ, 干しぶどう |
| 9 | 23火 | ぶどうジュース チーズ | ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティックきゅうり すまし汁 | 牛乳 きなこボール | 胚芽精米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, もち米 | チーズ, 豚こま肉, 生揚げ, みそ, わかめ, 煮干し(だし), 牛乳, きな粉 | ぶどうジュース, 人参, ビーマン, キャベツ, にはんにく, きゅうり, えのき, 小松菜 |
| 10 | 24水 | 牛乳 ビスケット | ごはん チキンローフ ほうれん草とコーンのリ ャベツのスープ | 牛乳 焼きそば | ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, ホールコーン, 蒸し中華めん | 牛乳, 若鶏ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン, 煮干し(だし), 豚こま肉 | 玉ねぎ, ほうれん草, 人参, キャベツ, 緑豆もやし |
| 11 | 25木 | 牛乳 せんべい | ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ | 春のかおりごはん ほうじ茶 | せんべい, 米粉ロール, ホールコーン, じゃがいも, 薄力粉, バター, サラダ油, 胚芽精米, 白いりごま | 牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, わかめ, 芽ひじき, ちりめんじゃこ | 人参, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, みかん缶, しそふりかけ |
| 12 | 26金 | 牛乳 ビスケット | ごはん 白身魚の照り焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁 | 牛乳 スパゲッティミートソ ース | ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, スパゲッティ(乾) | 牛乳, 白身魚, 油揚げ, 木綿豆腐, 煮干し(だし), 豚ひき肉, 粉チーズ | 切干しだいこん, 人参, 干し椎茸, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ, ビーマン |
| 13 | 27土 | 牛乳 せんべい | カレーうどん ブロッコリー | 牛乳 まるパン あまなつ | せんべい, うどん, サラダ油, 片栗粉, パン | 牛乳, 豚こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし) | 玉ねぎ, 人参, 小松菜, ブロッコリー, あまなつ |
| | 30火 | 飲むヨーグルト クラッカー | ごはん 豚肉の生姜焼き 浅漬け すまし汁 | 牛乳 クイックブレッド | クラッカー, 胚芽精米, サラダ油, 薄力粉, バター, 三温糖 | 飲むヨーグルト, 豚こま肉, 煮干し(だし), 牛乳, プレーンヨーグルト | 玉ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, 人参, 白菜, 小松菜, ぶなしめじ, 干しぶどう |
| お誕生会 | | 牛乳 せんべい | チャーハン 鶏から揚げ ブロッコリー トマト 人参スープ いちご | フルーツポンチ せんべい | せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, 三温糖, せんべい | 牛乳, 焼豚, たまご, 鶏肉, ベーコン, 煮干し(だし) | 長ねぎ, しょうが, ブロッコリー, トマト, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, いちご, りんご缶, みかん缶, パイン缶 |

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



| 月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算 | 1・2歳児 | | 3歳児以上 | |
|---|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) 75/酸組成によるたんぱく質(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) 75/酸組成によるたんぱく質(g) |
| | 516 | 20.3 | 568 | 22.6 |