



2022年4月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	献立	材料名			午前おやつ					
			熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
1	金	ご飯 肉じゃが ナムル しめじの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	507	16.8	14.6	202	1.1
			じゃが芋・油	O	いんげん・チンゲン菜	アンパンまんせんべい	Kcal	g	g	mg	g
2	土	焼きそば 豆腐のスープ ゼリー	中華麺	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	424	9.4	15.9	52	0.7
			油	青のり	ピーマン・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
4	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米	鶏肉	ブロッコリー・カキフライ	麦茶	499	18.8	16.6	171	1.0
			O	わかめ	コーン	パイ	Kcal	g	g	mg	g
5	火	カレーライス 磯香和え みかんヨーグルト	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく	麦茶	500	19.9	13.6	265	1.3
			じゃが芋・油	竹輪・海苔	玉ねぎ・人参・キャベツ	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
6	水	麦ご飯 松風焼き 納豆和え 油揚げと大根のすまし汁	米・押麦	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・もやし	麦茶	506	23.1	17.8	273	1.0
			パン粉・片栗粉	味噌・納豆	ほうれん草・人参	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
7	木	春野菜のあんかけうどん さつま芋の甘露 ゼリー	うどん・ゼリー	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	500	19.0	11.8	332	1.1
			麩・片栗粉	桜エビ	だけのこ	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
8	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 マカロニソテー わかめスープ	米	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶	463	16.5	14.4	174	0.9
			春雨・砂糖・ごま油	味噌・ウインナー	人参・ピーマン	あんぱんまんせんべい	Kcal	g	g	mg	g
9	土	きんぴらチャーハン キャベツとにらのスープ りんご	米	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう	麦茶	389	10.2	9.3	48	0.4
			ごま油	海苔	小ねぎ・生姜・りんご	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
11	月	ご飯 味しみ肉豆腐 ゆかり和え 里芋と長ネギの味噌汁	米・ごま	豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ	麦茶	411	15.6	9.0	275	1.0
			白滝・片栗粉	味噌	きゅうり	パイ	Kcal	g	g	mg	g
12	火	ご飯 鶏のから揚げ 海菜サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米	鶏肉	生姜	麦茶	497	18.2	20.8	238	1.0
			片栗粉・油	わかめ	白菜・人参	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
13	水	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 カミカミサラダ きのこの中華スープ	米	鶏肉	大根・にら	麦茶	504	18.8	18.3	284	0.8
			油・砂糖	厚揚げ	ごぼう・きゅうり・人参	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
14	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの含め煮 具沢山汁	米・押麦	鯖	人参・絹さや	麦茶	476	19.2	14.4	271	1.4
			小麦粉・油・砂糖	ひじき・高野豆腐	白菜・蓮根	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
15	金	ご飯 肉じゃが ナムル しめじの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	507	16.8	14.6	202	1.1
			じゃが芋・油	O	いんげん・チンゲン菜	あんぱんまんせんべい	Kcal	g	g	mg	g

日	曜日	献立	材料名			午前おやつ					
			熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
16	土	焼きそば 豆腐のスープ ゼリー	中華麺	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	424	9.4	15.9	52	0.7
			油	青のり	ピーマン・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
18	月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米	鶏肉	ブロッコリー・カキフライ	麦茶	499	18.8	16.6	171	1.0
			O	わかめ	コーン	パイ	Kcal	g	g	mg	g
19	火	カレーライス 磯香和え みかんヨーグルト	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく	麦茶	500	19.9	13.6	265	1.3
			じゃが芋・油	竹輪・海苔	玉ねぎ・人参・キャベツ	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
20	水	麦ご飯 松風焼き 納豆和え 油揚げと大根のすまし汁	米・押麦	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・もやし	麦茶	506	23.1	17.8	273	1.0
			パン粉・片栗粉	味噌・納豆	ほうれん草・人参	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
21	木	春野菜のあんかけうどん さつま芋の甘露 ゼリー	うどん・ゼリー	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	500	19.0	11.8	332	1.1
			麩・片栗粉	桜エビ	だけのこ	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
22	金	ご飯 ハンバーグ マカロニソテー わかめスープ・ゼリー	米・パン粉ケチャップ	豚肉・鶏肉	玉ねぎ	麦茶	490	17.7	17.6	179	1.0
			砂糖・ゼリー・ソース	ウインナー	人参・ピーマン	あんぱんまんせんべい	Kcal	g	g	mg	g
23	土	きんぴらチャーハン キャベツとにらのスープ りんご	米	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう	麦茶	389	10.2	9.3	48	0.4
			ごま油	海苔	小ねぎ・生姜・りんご	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
25	月	ご飯 味しみ肉豆腐 ゆかり和え 里芋と長ネギの味噌汁	米・ごま	豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ	麦茶	411	15.6	9.0	275	1.0
			白滝・片栗粉	味噌	きゅうり	パイ	Kcal	g	g	mg	g
26	火	ご飯 鶏のから揚げ 海菜サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米	鶏肉	生姜	麦茶	497	18.2	20.8	238	1.0
			片栗粉・油	わかめ	白菜・人参	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g
27	水	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 カミカミサラダ きのこの中華スープ	米	鶏肉	大根・にら	麦茶	504	18.8	18.3	284	0.8
			油・砂糖	厚揚げ	ごぼう・きゅうり・人参	Caせんべい	Kcal	g	g	mg	g
28	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの含め煮 具沢山汁	米・押麦	鯖	人参・絹さや	麦茶	476	19.2	14.4	271	1.4
			小麦粉・油・砂糖	ひじき・高野豆腐	白菜・蓮根	星たべよ	Kcal	g	g	mg	g
30	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	452	14.3	13.3	52	0.7
			砂糖	油揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。 * 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 栄養価は上段が0~2才児、下段が3~5才児（午前おやつ無）となっております。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご提供いただき、食べることがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	488	18.7	15.3	249	1.1
3歳以上児	574	22.9	17.8	281	1.3



5/27/22 6:24