

令和6年4月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	月	牛乳 ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 きなこマフィン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケー キ粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 65.1g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.2g	
2	16	30	火	牛乳 ごはん たらのみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト おこめリング	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 マス カットゼリー じゃ がいも あげ油 お こめリング	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩	Ene.: 425kcal P: 17.2g F: 17.3g C: 67.4g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.4g
3	17	水	牛乳 食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ 豆乳ポターージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 調整豆乳 ベーコ ン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨド レ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中華 だしの素	Ene.: 472kcal P: 21.9g F: 17.3g C: 63.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.6g	
4	18	木	牛乳 カレーライス チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(えのき・葉ねぎ) バナナ	牛乳 豆乳寒天〜いちごジャム ソース〜 Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 調整 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 い ちごジャム Oisix お野菜せんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュ レー チンゲンサイ えのきたけ 葉ねぎ バナナ 粉かんでん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつおだ し汁	Ene.: 496kcal P: 18.4g F: 16.6g C: 73.6g Ca: 300mg 食塩相当量: 0.9g	
5	19	金	牛乳 ごはん かれないの煮つけ きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま ホットケー キ粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャ ベツ にんじん オ レンジ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 455kcal P: 19.1g F: 14.2g C: 66.3g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.5g	
6	20	土	牛乳 ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 きな粉サンド	牛乳 豚肉(もも) きな粉	米 油 砂糖 食パ ン	もやし にんじん かぼちゃ たまね ぎ グリンピース カットわかめ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 かつ おだし汁 水	Ene.: 437kcal P: 19.1g F: 13.6g C: 54.6g Ca: 246mg 食塩相当量: 0.9g	
8	22	月	牛乳 ごはん 鶏肉のカレームニエル だいこんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 マ ヨドレ 砂糖 ホッ トケーキ粉	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ	食塩 カレー粉 か つお・昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 18.8g F: 15.9g C: 65.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	火	牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとまよしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 コーンクッキー	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 白いり ごま ホットケーキ 粉 油	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 464kcal P: 18.6g F: 17.2g C: 63g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	
10	24	水	牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マスカッ トゼリー マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじ き チンゲンサイ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 452kcal P: 20.6g F: 12.5g C: 70.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	
11	25	木	牛乳 ミートスパゲッティ キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ツナ水煮 缶	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッ コリー だいこん し めじ バナナ ひじ き	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒	Ene.: 482kcal P: 19.4g F: 15.5g C: 72.3g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.2g	
12	郷土・愛知県	金	牛乳 ピピンパ井 豆腐のジョン(米粉) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 おにまんじゅう(米粉)	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 米粉 さつまいも 片栗 粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 酒 食塩 水 かつ おだし汁	Ene.: 499kcal P: 17.9g F: 15.6g C: 76.5g Ca: 313mg 食塩相当量: 1.2g	
13	27	土	牛乳 ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 りんごゼリー アスパラガスビスケット	牛乳 鶏ひき肉 竹輪 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 白いり ごま アスパラガス ビスケット	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ りんご ジュース かんて ん	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 443kcal P: 17.3g F: 15.1g C: 64.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.4g	
26	誕生食	金	牛乳 たけのごごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーンと和え すまし汁(さつまいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉	米 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 油 小麦粉	たけのご(水煮) しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ オレンジ バナナ	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene.: 473kcal P: 18.7g F: 14.4g C: 71.8g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g	
給食MEMO								目標値	月平均値	
進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日をご過ごせますように。								Ene.(エネルギー)	475kcal	461kcal
そして、目の前の給食から"作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる"子どもたち、								P(タンパク)	19g	19.1g
"今日の給食はね..."と食を話題にする"食べるのが好き"な子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。								F(脂質)	13.2g	15.1g
今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょ								C(炭水化物)	70.1g	66.7g
う。								Ca(カルシウム)	225mg	283mg
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆								食塩相当量	1.5g	1.3g

