



2024年4月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

| 日付 | 曜日 | 献立名 | | | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|----|------|------------|---|--------------------------|--------------------|--|--|--|--|---|
| | | 未満児 主食 | 昼食 | 3時のおやつ | 離乳食 | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 1 | 月 | おにぎり(ふりかけ) | スパゲッティナーポリタンスープ(ベーコン・長ねぎ)いちご | バナナのカップケーキスキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 豚ひき肉、ベーコン、卵、牛乳、スキムミルク | スパゲティ、三温糖、マーガリン、薄力粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、白ネギ、いちご、バナナ | ケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、ベーキングパウダー、水 | エネルギー 445kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.4g 炭水化物 66.9g 塩分 1.5g |
| 2 | 火 | ごはん(麦飯) | ポークカレー ピクルス らっきょう | フルーツヨーグルト スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 豚肉、スキムミルク | じゃが芋、三温糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、桃缶、みかん缶、バナナ | カレールー、酢、薄口醤油、水 | エネルギー 268kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.5g 炭水化物 39.3g 塩分 2.0g |
| 3 | 水 | ごはん(ふりかけ) | 肉団子スープ キャベツのソテー オレンジ | 米粉かぼちゃもち スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、ウインナー、黄粉、スキムミルク | 片栗粉、春雨、油、米粉、三温糖 | 生姜、白菜、玉ねぎ、人参、ネギ、干し椎茸、キャベツ、ピーマン、オレンジ、かぼちゃ | 薄口醤油、濃口醤油、酒、塩、ウスターソース、水 | エネルギー 257kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.3g 炭水化物 36.8g 塩分 1.4g |
| 4 | 木 | ごはん(のり) | 焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 | じゃがもちーず スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 鮭、ロースハム、油揚げ、ピザ用チーズ、スキムミルク | マカロニ、じゃが芋、片栗粉 | きゅうり、人参、ホールコーン、かぼちゃ、白菜、えのき | 塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、水 | エネルギー 273kcal たんぱく質 23.1g 脂質 8.1g 炭水化物 31.0g 塩分 1.8g |
| 5 | 金 | ごはん(ふりかけ) | チキン南蛮 ポイルキャベツ みそ汁 | フレンチトースト スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 鶏肉、卵、豆腐、牛乳、スキムミルク | 薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、食パン、マーガリン | 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ、ネギ、しめじ | 酢、濃口醤油、マヨネーズ、水 | エネルギー 464kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.7g 炭水化物 38.4g 塩分 1.4g |
| 6 | 土 | ごはん(麦飯) | 親子丼 みそ汁 バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 鶏肉、卵、かまぼこ、牛乳 | 炒め油、三温糖、麩 | 玉ねぎ、人参、干し椎茸、水菜、わかめ、ネギ、バナナ | だし汁、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒 | エネルギー 327kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.2g 炭水化物 29.2g 塩分 1.2g |
| 8 | 月 | ごはん(ふりかけ) | 栄養きんぴら レバーのしぐれ煮 すまし汁 オレンジ | 人参蒸しパン スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 牛肉、鶏レバー、かまぼこ、卵、スキムミルク | じゃが芋、炒め油、糸こんにゃく、三温糖、白ごま、ごま油、春雨、薄力粉、マーガリン | ごぼう、人参、ピーマン、生姜、小松菜、オレンジ | だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、ベーキングパウダー、水 | エネルギー 293kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.4g 炭水化物 40.4g 塩分 1.7g |
| 9 | 火 | ごはん(ふりかけ) | 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 卵とコーンのスープ | チヂミ | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 合びき肉、豆腐、油揚げ、卵 | 炒め油、三温糖、片栗粉、白ごま、ごま油、薄力粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、もやし、きゅうり、ホールコーン、パセリ、ニラ | みそ、赤みそ、濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、塩 | エネルギー 245kcal たんぱく質 26.8g 脂質 11.2g 炭水化物 25.9g 塩分 1.5g |
| 10 | 水 | ごはん(ふりかけ) | ポテトオムレツ フレンチサラダ キャベツとしめじのスープ | オニオンクラッカー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | シーチキン、ピザ用チーズ、スキムミルク、卵、ベーコン | じゃが芋、三温糖、油、薄力粉 | 玉ねぎ、人参、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、しめじ | 塩、ケチャップ、酢、薄口醤油、ベーキングパウダー、水 | エネルギー 270kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.0g 炭水化物 29.3g 塩分 1.9g |
| 11 | 木 | ごはん(のり) | 鮭の西京焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 オレンジ | ピザポテト スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 鮭、鰹節、かまぼこ、ロースハム、ピザ用チーズ、スキムミルク | 三温糖、春雨、じゃが芋、強力粉 | ほうれん草、人参、ネギ、ワカメ、オレンジ、ピーマン、玉ねぎ | 塩、みりん、みそ、マヨネーズ、濃口醤油、だし汁、薄口醤油、ケチャップ、水 | エネルギー 276kcal たんぱく質 23.3g 脂質 7.2g 炭水化物 33.5g 塩分 1.9g |
| 12 | 金 | ごはん(ふりかけ) | 花ショウマイ 大根の甘酢和え みそ汁 | 黒ごまぜんべい スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 豚ミンチ、油揚げ、豆腐、スキムミルク | 片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮、三温糖、薄力粉、上新粉、黒ごま、油 | 玉ねぎ、干し椎茸、しょうがおろし汁、グリーンピース、大根、人参、水菜、えのき、ネギ | 濃口醤油、塩、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、水 | エネルギー 281kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.4g 炭水化物 33.1g 塩分 1.5g |
| 13 | 土 | おにぎり(ふりかけ) | きつねうどん バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 油揚げ、かまぼこ、牛乳 | 麵(うどん)、三温糖 | ほうれん草、人参、ネギ、バナナ | 濃口醤油、みりん、だし汁、薄口醤油、塩 | エネルギー 353kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.4g 炭水化物 46.5g 塩分 2.1g |
| 15 | 月 | ごはん(ふりかけ) | 肉じゃが 小松菜とちくわのお浸し 味噌汁 | 手作り抹茶パン(あんこ入り) スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 牛肉、ちくわ、豆腐、こしあん、スキムミルク | 炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、三温糖、強力粉、マーガリン | 玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、小松菜、えのき、わかめ | だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、ドライイースト、塩、水、抹茶 | エネルギー 317kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.9g 炭水化物 47.2g 塩分 2.3g |
| 16 | 火 | ごはん(のり) | 魚の唐揚げ ワカメの酢物 みそ汁 オレンジ | 豆乳餅 | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 白身魚、豆腐、黄粉 | 薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋 | きゅうり、ワカメ、人参、玉ねぎ、ネギ、オレンジ | 塩、酢、薄口醤油、だし汁、みそ | エネルギー 248kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.8g 炭水化物 28.7g 塩分 0.9g |
| 17 | 水 | ごはん(ふりかけ) | 豆腐入りミートボール チーズ入り野菜サラダ すまし汁 | 麩のラスク スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 豚ひき肉、豆腐、卵、牛乳、チーズ、スキムミルク | パン粉、片栗粉、三温糖、油、麩、マーガリン | 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、ネギ、ワカメ | 塩、みりん、濃口醤油、酢、だし汁、薄口醤油、水 | エネルギー 286kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.6g 炭水化物 25.5g 塩分 1.5g |
| 18 | 木 | ごはん(のり) | 煮魚 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 りんご | ごぼうぜんべい スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 白身魚、大豆、油揚げ、スキムミルク | 三温糖、糸こんにゃく、じゃが芋、片栗粉、揚げ油、白ごま | 生姜、ひじき、人参、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、えのき、ネギ、りんご、ごぼう | だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、水 | エネルギー 256kcal たんぱく質 18.4g 脂質 6.3g 炭水化物 35.3g 塩分 1.8g |
| 19 | 金 | ごはん(ふりかけ) | 豚汁 人参サラダ 煮豆 | 型抜きクッキー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 豚肉、豆腐、ロースハム、うずら豆、卵、スキムミルク | じゃが芋、白ごま、三温糖、油、薄力粉、マーガリン | 玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、しめじ、ネギ、水菜、ホールコーン | みそ、だし汁、塩、水 | エネルギー 265kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.1g 炭水化物 40.3g 塩分 1.2g |
| 20 | 土 | おにぎり(ふりかけ) | 焼きビーフン バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 豚肉、かまぼこ、さつま揚げ、牛乳 | ビーフン | きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、バナナ | 濃口醤油、塩 | エネルギー 315kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.6g 炭水化物 42.9g 塩分 1.1g |
| 22 | 月 | ごはん(ふりかけ) | ジャガイモのミートグラタン コールスローサラダ ハムと野菜のスープ | 黄粉パスタ スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物 | 合びき肉、ピザ用チーズ、ロースハム、黄粉、スキムミルク | じゃが芋、薄力粉、マカロニ、三温糖 | 玉ねぎ、人参、パセリ、トマト缶、にんにく、しめじ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン | ケチャップ、ウスターソース、パセリ、薄口醤油、塩、水、マヨネーズ、酢 | エネルギー 262kcal たんぱく質 27.6g 脂質 7.6g 炭水化物 37.3g 塩分 1.7g |
| 23 | 火 | ごはん(ふりかけ) | 魚と野菜のちぎり天 もやしときゅうりのサラダ みそ汁 オレンジ | レーズンスティック スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 白身魚、スキムミルク、豆腐、卵、油揚げ | 片栗粉、揚げ油、薄力粉、三温糖、マーガリン | ピーマン、ごぼう、人参、干し椎茸、きくらげ、ネギ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、オレンジ、レーズン | 塩、濃口醤油、酢、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水 | エネルギー 276kcal たんぱく質 16.1g 脂質 8.2g 炭水化物 37.0g 塩分 1.3g |
| 24 | 誕生日会 | 水 | チキンライス、ミニハンバーグ 唐揚げ、ウインナー 小松菜とコーンのパスタ キャベツのサラダ コーンのスープ、いちご | 豆腐ケーキ スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 鶏肉、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ウインナー、ベーコン、豆腐、牛乳、生クリーム、スキムミルク | 米、パン粉、片栗粉、揚げ油、スパゲティ、薄力粉、三温糖、マーガリン | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、ホールコーン、生姜、小松菜、キャベツ、しめじ、いちご | ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、塩、濃口醤油、みりん、酒、酢、パセリ、ベーキングパウダー、水 | エネルギー 639kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.9g 炭水化物 70.5g 塩分 3.4g |
| 25 | 木 | ごはん(のり) | 魚のカレー風味煮 ひじきのサラダ みそ汁 オレンジ | チーズクラッカー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 白身魚、豆腐、粉チーズ、スキムミルク | 油、薄力粉 | にんにく、ひじき、きゅうり、ホールコーン、にんじん、もやし、なめこ、ニラ、オレンジ | だし汁、カレー粉、濃口醤油、酒、酢、みそ、ベーキングパウダー、塩、水 | エネルギー 222kcal たんぱく質 20.5g 脂質 5.3g 炭水化物 25.2g 塩分 1.7g |
| 26 | 金 | 歓迎遠足 | | | | | | | | |
| 27 | 土 | おにぎり(ふりかけ) | 焼きソバ バナナ | お菓子 牛乳 | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | 豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳 | 麵(焼きソバ)、炒め油 | キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ | 薄口醤油、焼きソバソース、塩 | エネルギー 360kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 炭水化物 53.2g 塩分 1.4g |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | |
| 30 | 火 | 手作りパン(チーズ) | 大麦と野菜のスープ ツナ入りポテトサラダ オレンジ | 焼きおにぎり(ネギ) | おかゆ 野菜の煮込み汁物、果物 | ウインナー、ベーコン、シーチキン、じゃこ、鰹節 | 押麦、じゃが芋、米、白ごま、黒ごま | トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、きゅうり、オレンジ、ネギ | ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、塩、マヨネーズ、みりん | エネルギー 209kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.6g 炭水化物 33.2g 塩分 1.5g |

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。
 ◆手作りパンは、いちご、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。