# 4月 献立表 幼児食

2023 年 4 月

軽野保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 昼食 | おやつ<br>（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 | |
| 3<br>火 | ごはん<br>キャベツメンチ<br>生野菜<br>もやしのおかか和え<br>南瓜と玉ねぎ、油揚げの味噌汁 | 〇りんごジュース<br>◎フレンチトースト<br>◎牛乳 | キャベツメンチカツ、かつお節、油揚げ、卵、牛乳 | レタス、サニーレタス、もやし、ほうれんそう、スイートコーン、かぼちゃ、たまねぎ、りんごジュース | 米、サラダ油、食パン、上白糖 | 中濃ソース、めんつゆ、みそ、かつおだし、水 | エネルギー 521kcal<br>たんぱく質 18.5g<br>脂質 15.7g<br>塩分 1.5g |
| 4<br>火 | ごはん<br>炒り鶏<br>白菜のマヨネーズ和え<br>春雨と椎茸のスープ | 〇オレンジジュース<br>◎野菜蒸しケーキ<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、かつお節、卵、牛乳 | だいこん、にんじん、いんげん、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、乾燥わかめ | 米、さといも、上白糖、すりごま、はるさめ、有塩バター、ホットケーキミックス | かつおだし、しょうゆ、本みりん、水、エッグケア、オイスターソース、コンソメ、鶏がらだし、オレンジジュース、野菜ジュース、カップ8号 | エネルギー 554kcal<br>たんぱく質 17.6g<br>脂質 19.8g<br>塩分 1.5g |
| 5<br>水 | 洋風あんかけやきそば<br>厚焼き玉子<br>みかん缶 | 〇グレープジュース<br>◎ひじきおにぎり<br>◎牛乳 | 豚もも肉、厚焼き卵、牛乳 | はくさい、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、みかん缶、干しひじき | 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、かたくり粉、米 | しょうゆ、鶏がらだし、カレールウ、カレー粉、水、グレープジュース、ツナフレーク、めんつゆ | エネルギー 586kcal<br>たんぱく質 25.6g<br>脂質 14.1g<br>塩分 1.4g |
| 6<br>木 | ごはん<br>ミートボール<br>ほうれん草のお浸し<br>わかめスープ | 〇パインジュース<br>◎食物繊維ヨーグルト<br>◎カルシウムウエハース | 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、食物繊維ヨーグルト | たまねぎ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、乾燥わかめ、長ねぎ | 米、かたくり粉、上白糖、ごま油、いりごま | ハヤシルウ、トマトケチャップ、水、めんつゆ、鶏がらだし、食塩、こしょう、おろしにんにく、パイナップルジュース、カルシウムウエハース | エネルギー 436kcal<br>たんぱく質 18.2g<br>脂質 14.0g<br>塩分 1.1g |
| 7<br>金 | チキンカレーライス<br>ブロッコリーのごまサラダ<br>バナナ | 〇飲むヨーグルト<br>◎野菜せんべい<br>◎牛乳 | 鶏むね肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、飲むヨーグルト、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バナナ | 米、じゃがいも、すりごま | カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、エッグケア | エネルギー 510kcal<br>たんぱく質 20.3g<br>脂質 15.5g<br>塩分 1.9g |
| 10<br>月 | わかめごはん<br>肉豆腐<br>蒸しかぼちゃ<br>たまねぎと麩の味噌汁 | 〇りんごジュース<br>◎ビスケット<br>◎牛乳 | 豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳 | はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ、りんごジュース | 米、上白糖 | 炊き込みわかめ、みりん、しょうゆ、かつおだし、ステーキソース　和風おろし、おつゆ麩、みそ、水、ころころビスケットボーロ | エネルギー 501kcal<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 14.7g<br>塩分 2.0g |
| 11<br>火 | ごはん<br>焼き魚<br>マカロニサラダ<br>さつま汁 | 〇野菜ジュース<br>◎きつねおにぎり<br>◎牛乳 | 甘塩さけ、ツナフレーク、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳 | きゅうり、スイートコーン、にんじん、だいこん、こまつな | 米、ツイストマカロニ、さつまいも、上白糖 | エッグケア、みそ、かつおだし、水、野菜ジュース、めんつゆ、しょうゆ | エネルギー 640kcal<br>たんぱく質 53.3g<br>脂質 19.0g<br>塩分 1.0g |
| 12<br>水 | ごはん<br>肉じゃが<br>春雨の中華和え<br>ほうれん草と豆腐の味噌汁 | 〇グレープジュース<br>◎カステラボーロ<br>◎牛乳 | 豚もも肉、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ほうれんそう | 米、じゃがいも、しらたき、上白糖、はるさめ、ごま油 | 本みりん、しょうゆ、かつおだし、水、りんご酢、グレープジュース | エネルギー 410kcal<br>たんぱく質 17.3g<br>脂質 10.5g<br>塩分 0.9g |
| 13<br>木 | ごはん<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>せん切りレタス<br>ほうれん草とコーンの納豆和え<br>大根と玉ねぎとわかめの味噌汁 | 〇パインジュース<br>◎ジャムパン<br>◎牛乳 | 挽きわり納豆、牛乳 | レタス、サニーレタス、ほうれんそう、にんじん、スイートコーン、だいこん、たまねぎ、乾燥わかめ | 米、サラダ油、食パン、いちごジャム | かぼちゃのひき肉フライ、中濃ソース、めんつゆ、かつおだし、パイナップルジュース | エネルギー 539kcal<br>たんぱく質 17.4g<br>脂質 14.7g<br>塩分 1.4g |
| 14<br>金 | ポークカレーライス<br>春雨ときゃべつの中華サラダ<br>オレンジ | 〇飲むヨーグルト<br>◎コーンフレーク<br>◎牛乳 | 豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、飲むヨーグルト、牛乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジ | 米、じゃがいも、はるさめ、上白糖、ごま油 | カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、しょうゆ、りんご酢、コーンフロスティ | エネルギー 599kcal<br>たんぱく質 20.1g<br>脂質 14.4g<br>塩分 2.2g |
| 17<br>月 | ごはん<br>鶏肉とじゃがいものせん切り炒め<br>ひじきの五目炒め煮<br>きゃべつと豆腐の味噌汁 | 〇オレンジジュース<br>◎黒蜜きなこ麩<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、きな粉、牛乳 | 赤ピーマン、たまねぎ、干しひじき、にんじん、スイートコーン、キャベツ | 米、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、しらたき、黒砂糖 | しょうゆ、中華だし、水、かつおだし、かむかむ海藻ミックス、みそ、オレンジジュース、おつゆ麩 | エネルギー 449kcal<br>たんぱく質 17.6g<br>脂質 12.5g<br>塩分 1.3g |
| 18<br>火 | ごはん<br>すきやき風煮<br>もやしのごま酢和え<br>切り干し大根と油揚げの味噌汁 | 〇りんごジュース<br>◎バナナ<br>◎牛乳 | 豚かたロース、木綿豆腐、チキンささみ水煮ほぐし肉、油揚げ、牛乳 | はくさい、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、切干しだいこん、ほうれんそう、バナナ | 米、しらたき、上白糖、すりごま | かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、りんごジュース | エネルギー 472kcal<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 15.8g<br>塩分 1.0g |
| 19<br>水 | ロールパン<br>星のコロッケ<br>生野菜<br>スパゲティソテー<br>春野菜スープ | 〇グレープジュース<br>◎ケーキ<br>◎麦茶 | ベーコン | キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、スイートコーン | ロールパン、サラダ油、スパゲッティ、お祝いケーキ | コロッケ(星)、中濃ソース、コンソメ、食塩、鶏がらだし、しょうゆ、水、グレープジュース、麦茶 | エネルギー 451kcal<br>たんぱく質 11.8g<br>脂質 16.9g<br>塩分 1.8g |
| 20<br>木 | ごはん<br>ブルコギ<br>大根とさつまあげの炒め煮<br>さつま芋と小松菜の味噌汁 | 〇パインジュース<br>◎ツナマヨおにぎり<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、さつま揚げ、かつお節、牛乳 | にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、ほんしめじ | 米、はるさめ、いりごま、サラダ油、上白糖、さつまいも | 焼き肉のたれ、めんつゆ、しょうゆ、水、きざみ麩、かつおだし、みそ、パイナップルジュース、ツナフレーク、エッグケア | エネルギー 613kcal<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 17.1g<br>塩分 2.3g |
| 21<br>金 | そぼろごはん<br>厚揚げと野菜の味噌炒め<br>粉ふき芋<br>ブロッコリーとコンソメのスープ | 〇飲むヨーグルト<br>◎みかんゼリー | 豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、厚揚げ、飲むヨーグルト | キャベツ、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、ブロッコリー、オクラ、乾燥わかめ | 米、上白糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉 | おろししょうが、しょうゆ、水、みそ、食塩、パセリ、コンソメ、鶏がらだし、オレンジゼリー | エネルギー 429kcal<br>たんぱく質 17.3g<br>脂質 11.1g<br>塩分 2.0g |
| 24<br>月 | ごはん<br>肉団子の揚げ煮<br>ごぼうのおかか炒め煮<br>中華スープ | 〇オレンジジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳、かつお節、牛乳 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、乾燥わかめ、スイートコーン、だいこん | 米、かたくり粉、パン粉、サラダ油、上白糖、しらたき | しょうゆ、水、かつおだし、本みりん、中華だし、オレンジジュース、せんべい | エネルギー 544kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>脂質 17.1g<br>塩分 1.9g |
| 25<br>火 | ごはん<br>野菜シュウマイ<br>じゃがいもとツナの炒め煮<br>小松菜と人参のすまし汁 | 〇りんごジュース<br>◎みかんヨーグルト<br>◎カルシウムウエハース | 豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナフレーク、みかんヨーグルト | キャベツ、しいたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん、りんごジュース | 米、ごま油、じゃがいも、しらたき、上白糖 | しょうゆ、おろししょうが、食塩、りんご酢、めんつゆ、水、おつゆ麩、かつおだし、カルシウムウエハース | エネルギー 421kcal<br>たんぱく質 16.9g<br>脂質 12.3g<br>塩分 1.3g |
| 26<br>水 | ごはん<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>彩り納豆<br>里芋と油揚げ、たまねぎの味噌汁 | 〇野菜ジュース<br>◎チーズクラッカー<br>◎牛乳 | 豚ばら肉、挽きわり納豆、油揚げ、クリームチーズ、牛乳 | ごぼう、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、赤ピーマン | 米、上白糖、はちみつ、さといも | おろししょうが、しょうゆ、本みりん、かつおだし、めんつゆ、みそ、水、野菜ジュース、リッツ | エネルギー 577kcal<br>たんぱく質 19.7g<br>脂質 58.8g<br>塩分 0.9g |
| 27<br>木 | ごはん<br>ポテト入りミートローフ<br>白菜ときのこの和え物<br>豆腐とほうれん草とちくわのスープ | 〇グレープジュース<br>◎にんじん蒸しぱん<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、カットポテト、はくさい、しいたけ、なめたけ、ほうれんそう、うらごしにんじん | 米、パン粉、上白糖、蒸しぱんミックス | 食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、めんつゆ、ちくわ、かつおだし、鶏がらだし、しょうゆ、グレープジュース、カップ8号 | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 19.4g<br>脂質 13.6g<br>塩分 2.1g |
| 28<br>金 | ごはん<br>かじきのカレー焼き<br>大根と里芋のそぼろ煮<br>白菜のすまし汁 | 〇パインジュース<br>◎ジャムロールパン<br>◎牛乳 | めかじき、鶏ひき肉、牛乳 | だいこん、にんじん、はくさい、ほうれんそう、りんごジャム | 米、かたくり粉、サラダ油、さといも、上白糖、食パン | カレー粉、食塩、こしょう、めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、パイナップルジュース | エネルギー 468kcal<br>たんぱく質 22.3g<br>脂質 14.0g<br>塩分 1.1g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です