



2023年4月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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	午後おやつ	材料名			午前おやつ		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
			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	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	午後おやつ							
1	土	豚丼 キャベツと玉ねぎのスープ オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	378	10.5	10.5	90	1.3	麦茶	380	10.2	10.2	48	1.0	380	10.2	10.2	48	1.0	
			ごま油	油揚げ	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・しめじ	麦茶	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			砂糖		キャベツ・玉ねぎ・オレンジ	麦茶	432	12.2	12.2	105	1.6	玉ねぎ	麦茶	434	12.0	11.8	55	1.2	434	12.0	11.8	55	1.2
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g		スコーン	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
3	月	ご飯 タンダーチキン ひじき煮 大根としめじの味噌汁	米	鶏肉	人参	麦茶	666	22.0	22.5	269	1.1	麦茶	605	18.4	20.8	264	1.3	605	18.4	20.8	264	1.3	
			砂糖・クチャップ・ソース	ひじき・油揚げ	グリーンピース	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	にら	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			カレー粉・ノンマヨネーズ	高野豆腐・味噌	大根・しめじ	牛乳	766	26.3	25.1	325	1.3	きゅうり	牛乳	691	21.9	23.1	318	1.6	691	21.9	23.1	318	1.6
			小麦粉・砂糖	牛乳・油揚げ	筍・人参	葡萄おにぎり	Kcal	g	g	mg	g		もちもちドーナツ	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
4	火	麦ご飯 肉じゃが ナムル 鮎とわかめのすまし汁	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	480	17.8	14.1	218	1.5	麦茶	616	23.7	15.5	320	1.7	616	23.7	15.5	320	1.7	
			じゃが芋・油・砂糖	竹輪	いんげん・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			ごま油・ごま・麩	わかめ	もやし	牛乳	551	21.2	15.6	251	1.7	人参・玉ねぎ	牛乳	716	28.3	17.4	375	2.1	716	28.3	17.4	375	2.1
			食パン・マーガリン	牛乳・きな粉		きな粉トースト	Kcal	g	g	mg	g		中華風五平餅	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
5	水	しょうゆラーメン かぼちゃの甘煮 ゼリー	中華種	豚肉	人参・コーン	麦茶	409	13.2	11.6	205	0.6	麦茶	496	17.0	8.9	256	1.5	496	17.0	8.9	256	1.5	
			砂糖・ごま油	なると	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	白菜・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			ゼリー		かぼちゃ	牛乳	457	15.6	14.1	195	0.5	人参・コーン	牛乳	562	20.3	10.8	256	1.6	562	20.3	10.8	256	1.6
			小麦粉・砂糖・油	牛乳		ちんすこう	Kcal	g	g	mg	g		ひとくちピザ	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
6	木	ご飯 松風焼き 小松菜の納豆和え 長ねぎと油揚げのスープ	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	417	16.5	13.8	170	0.9	麦茶	464	14.7	13.0	67	0.6	464	14.7	13.0	67	0.6	
			パン粉・砂糖	味噌・納豆	小松菜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			ごま	油揚げ	長ねぎ	麦茶	454	19.4	14.6	174	1.0	なめこ	麦茶	511	17.2	13.6	48	0.7	511	17.2	13.6	48	0.7
			砂糖・コーンフレーク	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	mg	g		鮎おにぎり	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
7	金	食パン 春雨のシチュー キャベツの磯香和え りんご	食パン・ブルーベリージャム	鶏肉	筍・アスパラガス	麦茶	433	17.7	11.6	129	1.6	麦茶	467	17.4	13.4	170	1.1	467	17.4	13.4	170	1.1	
			じゃが芋・油・砂糖	牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			シチュールーウ	海苔・かつお節	もやし・りんご	麦茶	492	20.8	12.5	153	1.8	人参・長ねぎ	牛乳	533	20.5	14.7	203	1.3	533	20.5	14.7	203	1.3
			中華種・油・砂糖・ソース	豚肉	キャベツ・人参・玉ねぎ	焼きそば	Kcal	g	g	mg	g		シュガースナック	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
8	土	ピラフ さつま芋のすまし汁 オレンジ	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	386	10.8	10.9	52	1.0	麦茶	409	14.3	10.7	84	1.0	409	14.3	10.7	84	1.0	
			油		グリーンピース	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			さつま芋		長ねぎ・オレンジ	麦茶	447	12.9	12.2	61	1.1	りんご	麦茶	475	17.2	12.0	100	1.2	475	17.2	12.0	100	1.2
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		マフィン	Kcal	g	g	mg	g		クッキー	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
10	月	チキンハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	533	18.2	15.4	256	1.8	麦茶	539	14.7	15.8	173	0.8	539	14.7	15.8	173	0.8	
			油・ハヤシルーウ・マカロニ	牛乳	マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・玉ねぎ・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			砂糖・ノンマヨネーズ	チーズ	きゅうり・コーン	麦茶	598	21.4	16.2	308	2.2	人参・玉ねぎ・にんにく	牛乳	603	17.0	16.6	206	0.9	603	17.0	16.6	206	0.9
			片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳		豆乳もち	Kcal	g	g	mg	g	人参・玉ねぎ・にんにく	ココアのノーボール	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
11	火	ご飯 味しめ肉豆腐 ほうれん草のソテー えのきとわかめの味噌汁	米	豚肉・ウィンナー	人参・玉ねぎ	麦茶	542	18.0	19.0	297	0.9	麦茶	611	15.4	22.3	304	2.3	611	15.4	22.3	304	2.3	
			白滝・砂糖	豆腐	ほうれん草・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・ブロッコリー	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			油・片栗粉	わかめ・味噌	えのき	牛乳	621	21.3	22.0	298	1.1	カリフラワー・コーン	麦茶	704	18.2	26.1	307	2.7	704	18.2	26.1	307	2.7
			ポトフ・ミネラル・油・味噌・ブロッコリー	牛乳		メロンパンマフィン	Kcal	g	g	mg	g		さつま芋おにぎり	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
12	水	ご飯 白身魚のフライ 切干大根のごま炒め じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	米・じゃが芋	ホキ	切干大根・人参	麦茶	525	20.2	17.0	196	1.0	麦茶	491	19.8	14.7	224	1.4	491	19.8	14.7	224	1.4	
			パン粉・油・ごま油	さつま揚げ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			ソース・砂糖・ごま		玉ねぎ	牛乳	594	24.0	18.6	236	1.1	えのき・小松菜	牛乳	553	23.5	15.8	270	1.5	553	23.5	15.8	270	1.5
			スパゲティ・砂糖・油	牛乳・ウィンナー	しめじ・人参・えのき・にんにく	きのこスパゲティ	Kcal	g	g	mg	g		あんこスコーン	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
13	木	タコライス 春雨サラダ ABCスープ	米・押麦	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶	501	26.1	15.6	319	1.3	麦茶	547	20.9	19.4	322	1.1	547	20.9	19.4	322	1.1	
			油・クチャップ・ソース・砂糖	大豆ミート・油揚げ	トマト缶・きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			カレー粉・春雨・マカロニ	なると	もやし・玉ねぎ	牛乳	569	31.1	17.2	275	1.6	しめじ・人参	牛乳	621	23.8	21.9	278	2.1	621	23.8	21.9	278	2.1
			お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・こせきらゼリー	Kcal	g	g	mg	g	人参・コーン	ピザまん	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
14	金	ご飯 筑前煮 白菜のおかか和え 鮎と大根の味噌汁	米	鶏肉	人参・ごぼう	麦茶	614	24.9	13.2	344	1.5	麦茶	592	25.5	24.3	212	1.6	592	25.5	24.3	212	1.6	
			油・砂糖・麩	高野豆腐・味噌	白米・いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	Kcal	g	g	mg	g
			強力粉・砂糖・ドライイースト	かつお節	もやし・大根	牛乳	701	29.8	14.4	416	1.8	人参・玉ねぎ・にんにく	牛乳	674	30.6	28.0	255	1.8	674	30.6	28.0	255	1.8
			豆乳・マーガリン	牛乳・豆乳	かぼちゃ	手作りパン	Kcal	g	g	mg	g	もやし・ほうれん草	★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g	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。

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

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*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覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

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	527	19.1	16.1	236	1.3
3歳以上児	599	22.6	17.9	257	1.5



5000cal 100g