



2024年4月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			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		Kcal	g					g
						小麦	お菓子							
1	月	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 中華スープ	米・ノンマヨネーズ 砂糖・ケチャップ・ソース カレールー・マカロニ 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 納豆・大豆ミート	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう	557 Kcal	16.5 g	20.7 g	175 mg	1.3 g			
2	火	スタミナ納豆丼 さつま芋の甘煮 鮎と納豆のすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 さつま芋・麩 米・ごま	鶏肉 納豆・大豆ミート 油揚げ 牛乳・鮭フレーク	人参・にら 生姜・にんにく 玉ねぎ・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 鮭おにぎり	634 Kcal	21.8 g	14.8 g	268 mg	0.6 g			
3	水	ご飯 松風焼き ひじき煮 大根のスープ	米 パン粉・砂糖 ごま 砂糖・コーンフレーク	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート ひじき・油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 いんげん・えのき 大根 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト	460 Kcal	18.7 g	14.8 g	204 mg	0.8 g			
4	木	春野菜のあんかけうどん もやしと竹輪のおかか和え ゼリー	うどん 片栗粉・砂糖 ゼリー ホットケーキミックス・砂糖・油	鶏肉 干しエビ・竹輪 かつお節 牛乳・カルピス	キャベツ・人参 筍・小松菜 白菜・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン	541 Kcal	17.1 g	10.3 g	257 mg	1.5 g			
5	金	ご飯 肉じゃが 蒸し鶏のサラダ キャベツの味噌汁	米・じゃが芋 油・砂糖 白滝・ごま油 マカロニ・砂糖	豚肉 ささみ 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 白菜・もやし キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニきな粉	495 Kcal	19.7 g	10.6 g	231 mg	0.9 g			
6	土	ピラフ さつま芋のすまし汁 りんご	米 油 さつま芋 お菓子	鶏肉 ささみ 味噌 牛乳・きな粉	人参・玉ねぎ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	342 Kcal	9.3 g	8.5 g	48 mg	0.5 g			
8	月	肉団子のハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルー・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖	肉団子 牛乳 チーズ 油揚げ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム コーン・きゅうり 筍・人参	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子	616 Kcal	17.6 g	15.0 g	293 mg	1.6 g			
9	火	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め キャベツの磯香和え えのきとわかめの味噌汁	米・片栗粉 白滝・砂糖・塩こうじ 食パン・メープルシロップ 砂糖・マーガリン	豚肉 海苔・かつお節・わかめ かまぼこ・味噌 牛乳	人参・玉ねぎ・白菜 生姜・にんにく・キャベツ もやし・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト	442 Kcal	17.3 g	11.2 g	242 mg	1.3 g			
10	水	ご飯 鮭フライ ほうれん草のソテー さつま芋と長ねぎのすまし汁	米 小麦粉・パン粉・油 ソース・さつま芋 小麦粉・砂糖・油・黒ごま	鮭 ウィンナー 牛乳・豆乳	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・長ねぎ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 セサミスコーン	585 Kcal	19.2 g	19.4 g	279 mg	0.8 g			
11	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のシチュー 切干大根のサラダ りんご	食パン・いちごジャム じゃが芋・シチュールー 砂糖・ごま・油 ピーマン	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 鶏肉	玉ねぎ・マッシュルーム 人参・切干大根・キャベツ きゅうり・りんご もやし・小ねぎ・レモン汁	麦茶 お菓子 お菓子 フォー風	392 Kcal	14.9 g	9.3 g	150 mg	1.7 g			
12	金	麻婆豆腐丼 三色ナムル 油揚げとしめじのスープ	米・押麦 砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 パイシート・あんこ	豚肉 大豆ミート・豆腐 油揚げ・味噌・竹輪 牛乳	生姜・にんにく・長ねぎ にら・ほうれん草・もやし 人参・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ	506 Kcal	21.8 g	20.4 g	308 mg	1.5 g			
13	土	五目チャーハン 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米 油 ゼリー お菓子	豚肉 なると・わかめ 高野豆腐	人参 長ねぎ しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	329 Kcal	9.6 g	8.2 g	42 mg	0.7 g			
15	月	ミートスパゲティ かぼちゃの甘煮 コーンスープ	スパゲティ・油 ケチャップ・ソース・砂糖 片栗粉・小麦粉 砂糖・油・粉糖	豚肉 大豆ミート 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・かぼちゃ・コーン コーンクリーム・缶・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール	562 Kcal	20.1 g	17.9 g	191 mg	0.7 g			

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

*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）です。

*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下さい。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			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		Kcal	g					g
						小麦	お菓子							
16	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 ひじきサラダ わかだけ汁	米 春雨・砂糖 ノンマヨネーズ・ごま油 じゃが芋・マーガリン	豚肉・味噌 ひじき・さつま揚げ わかめ 牛乳	生姜・にら・玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・筍	麦茶 お菓子 牛乳 じゃが芋	419 Kcal	14.8 g	13.2 g	246 mg	1.3 g			
17	水	ご飯 鮎の味噌煮 もやしの納豆和え もずくスープ	米 砂糖 中華麺・油・ソース・砂糖	鯖 かつお節・竹輪・納豆 味噌・もずく 牛乳・豚肉	生姜・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・小ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば	468 Kcal	22.3 g	14.1 g	196 mg	1.5 g			
18	木	ご飯 つくね焼き チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎとしめじのすまし汁	米・片栗粉 ごま・パン粉・砂糖 ホットケーキミックス・油 ココア・砂糖・グラニュー糖	鶏肉・大豆ミート おから 油揚げ 牛乳	生姜・玉ねぎ 人参・もやし チンゲン菜・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアメロンパンマフィン	600 Kcal	21.9 g	19.9 g	261 mg	1.3 g			
19	金	夕コライス 切干大根の煮物 白菜と長ねぎの味噌汁	米・押麦・カレールー・砂糖 油・ケチャップ・ソース 強力粉・ドライイースト 砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 大豆ミート さつま揚げ・味噌 牛乳・豆乳・チーズ・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・コーン トマト缶・人参・いんげん 白菜・長ねぎ・切干大根 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	541 Kcal	24.9 g	16.0 g	363 mg	1.5 g			
20	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 油揚げと大根のすまし汁 ゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 ゼリー お菓子	豚肉 油揚げ 人参 大根 玉ねぎ	人参 大根 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	352 Kcal	9.3 g	8.5 g	48 mg	0.5 g			
22	月	ご飯 豆腐チャンプルー ピーマンサラダ もやしとにらのスープ	米 片栗粉・ごま・パン粉 ピーマン・ごま油・砂糖 お菓子・アガー・砂糖	豆腐 豆腐 きゅうり 牛乳	生姜・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 もやし・にら オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・オレンジゼリー	418 Kcal	14.2 g	11.6 g	177 mg	0.9 g			
23	火	食パン 春野菜のシチュー 小松菜のツナ和え チーズ	食パン・フルベリージャム じゃが芋・油 シチュールー 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 ツナ 牛乳・チーズ	筍・アスパラガス 玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・もやし	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	566 Kcal	18.0 g	13.3 g	308 mg	1.4 g			
24	水	厚揚げのそぼろ丼 ABCスープ りんご	米 油・砂糖・片栗粉 マカロニ 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 厚揚げ・大豆ミート 油揚げ 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・人参 白菜・もやし りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ	617 Kcal	24.9 g	22.0 g	358 mg	1.2 g			
25	木	味噌ラーメン すき昆布煮 ゼリー	中華麺 ごま油 砂糖・ゼリー じゃが芋・油	豚肉・かまぼこ 味噌・刻み昆布 高野豆腐・さつま揚げ 牛乳・青海苔	もやし・コーン 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 のり塩フライドポテト	444 Kcal	20.8 g	16.2 g	248 mg	1.5 g			
26	金	から揚げカレー キャベツの納豆和え オレンジ	米・押麦 じゃが芋・油・カレールー 片栗粉・小麦粉 ボンカレー・砂糖・油・小麦粉・食塩	豚肉・鶏肉 豆乳 納豆 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ・人参・もやし にんにく・生姜 キャベツ・オレンジ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	643 Kcal	22.1 g	25.2 g	239 mg	1.5 g			
27	土	豚丼 野菜のすまし汁 りんご	米 油 ごま油 お菓子	豚肉 油揚げ ごま油	長ねぎ・もやし 人参・にんにく キャベツ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	340 Kcal	10.9 g	8.9 g	82 mg	0.6 g			
30	火	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま 麩・豆乳マーガリン	豚肉 豆腐 なると・わかめ 牛乳・青海苔	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック	483 Kcal	19.1 g	15.0 g	256 mg	1.1 g			

給与栄養量平均

	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	494	18.0	14.6	221	1.1
3歳以上児	577	22.0	16.9	248	1.3

