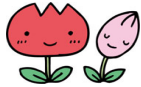


令和3年4月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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 木	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 春キャベツ汁 清見オレンジ	野菜生活 せんべい	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、 ライト)、プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘み そ) 削り節	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベツ(結球 葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：373kcal タンパク：19.2g 脂質：12.7g	入園式
2 金	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨スープ いちご	ソファール元気ヨーグルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ぶた中型種、かた(脂 身つき、生)	ごま油 ごま(いり) 緑豆はるさめ(乾) 米菓 (塩せんべい)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(り ん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 乾しいたけ(乾) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：400kcal タンパク：18.7g 脂質：13.2g	
3 土	スパゲティパン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 デコボン	バナナ	ソーセージ(ウインナー) ホイップクリーム(植 物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ (乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調 整豆乳)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青 ピーマン(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ (生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：364kcal タンパク：19.3g 脂質：20.2g	
4 日							
5 月	焼肉 ビーフンソー とろりんスープ りんご	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき 肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん 粉) ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かり んとう	にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きく らげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) え のきたけ(生) りんご(皮むき、生) バナナ(生) なつ みかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：454kcal タンパク：16.1g 脂質：18.4g	
6 火	たらのホイル焼き 三色和え 大根汁 デコボン	牛乳 ビスコ	まだら(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘み そ) 普通牛乳	有塩バター ビスケット(ソフト)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) だいこん (根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：358kcal タンパク：17g 脂質：17.6g	
7 水	春野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 清見オレンジ	牛乳 おやつパン	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ク リームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャ ベツ(結球葉、生) たけのこ(ゆで) アスパラガス(若 茎、生)	エネルギー：428kcal タンパク：18.8g 脂質：18.9g	
8 木	マーボー豆腐 花型卵 まいたけ汁 いちご	ソファール元気ヨーグルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にら(葉、生) まいた け(生) 乾燥わかめ(素干し) いちご(生)	エネルギー：408kcal タンパク：21.6g 脂質：15.6g	
9 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 温そうめん汁 美生柑	牛乳 おにぎり(手作り)	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸 引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) そ うめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) た まねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：492kcal タンパク：23.1g 脂質：17.7g	
10 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 デコボン	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル)	エネルギー：424kcal タンパク：18.3g 脂質：19.9g	
11 日							
12 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 清見オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いか なこ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋 かりんとう	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん (若ざや、生)	エネルギー：406kcal タンパク：10.8g 脂質：18.5g	
13 火	チーズハンバーグ 温野菜 白菜汁 りんご	スポン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャ ベツ(結球葉、生) フロッコリー(花序、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結球 葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご	エネルギー：431kcal タンパク：15.9g 脂質：13.7g	
14 水	かじきまぐろの竜田揚げ 青菜和え すまし汁 美生柑	牛乳 スラッピージョー(手作り)	めかじき(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛 乳、ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(エダ ム)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ロール パン 黒砂糖 パン粉(乾燥)	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) まいた け(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品	エネルギー：428kcal タンパク：21.7g 脂質：17.6g	
15 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ なめこ汁 いちご	牛乳 カップケーキ(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵、全卵 (生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘 みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、皮な し、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バ ター フレックス粉(ホットケーキ用)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さや いんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) いちご(生) バナナ(生)	エネルギー：495kcal タンパク：19.4g 脂質：24.1g	



令和3年4月 献立表

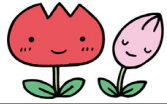
3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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		
16 金	照り焼きチキン ポテトサラダ けんちん汁 デコポン わかめご飯	誕生ケーキ 麦茶 アイス	若鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(エ ダム) かつお節(油漬、フレーク) かつお節 ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 木綿 豆腐	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マ ヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) 水稲 穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリ ーム(普通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん ス イートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まこんぶ(素干 し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：520kcal タンパク：19.6g 脂質：25.5g	誕生会
17 土	ツナコーンサンド 中華スープ 牛乳 清見オレンジ	ヤクルト せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) クリーム (植物性脂肪) ぶた中型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさ め(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) チンゲン サイ(葉、生) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：389kcal タンパク：17.4g 脂質：22.9g	
18 日							
19 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 美生柑	白いお星さまヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリ ンギ(生) フロコリー(花序、生)	エネルギー：378kcal タンパク：16.9g 脂質：17.7g	
20 火	チキンカツ キャベツ和え ニラ玉汁 いちご	牛乳 じゃが丸くん(手作り)	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもで ん粉) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) いら(葉、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生) あまのり (焼きのり)	エネルギー：392kcal タンパク：18.5g 脂質：17.9g	
21 水	カレイの煮物 スパゲティサラダ すまし汁 りんご	牛乳 フルーツサンド(手作り)	まがれい(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、 ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳、ホ イップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲティ(乾) マ ヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) わか め(原簿、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮む き、生) パナナ(生)	エネルギー：419kcal タンパク：20.7g 脂質：16g	
22 木	たけのこの含め煮 キッシュ わかめ汁 デコポン	麦茶 アイスパフェ(手作り)	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ プ ロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 削り節 クリーム(植物性 脂肪)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 薄 力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) アイスクリーム(普通脂肪) ウエ ハース	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやい んげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素 干し) いちご(生)	エネルギー：384kcal タンパク：12.4g 脂質：18.2g	
23 金	さわらのねぎ味噌焼き ひじきサラダ きつねうどん汁 いちご	野菜生活 ビスケット	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 油揚げ 若鶏、も も(皮つき、生)	ごま(白) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾)	根深ねぎ(葉、軟白、生) ひじき(ほしひじき) にんじん (根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、 生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー：292kcal タンパク：14g 脂質：13g	
24 土	ソフトフランスピーナツパン ポトフ 牛乳 清見オレンジ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッパン らっかせい(ピーナツバター) じゃ がいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) フロコリー(花序、生)	エネルギー：436kcal タンパク：20.3g 脂質：19.1g	
25 日							
26 月	まさご揚げ 土佐和え 豚汁 美生柑	飲むヨーグルト(手作り) せんべい	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し(微乾 燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお節 ぶた大型 種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 さ といも(球茎、水煮) 乳酸菌飲料(乳製品) 米 菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥 わかめ(素干し、水戻し) ほろりんそう(葉、通年平均、 生) スイートコーン缶詰 ごぼう(根、生) だいこん(根、 皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：412kcal タンパク：20.3g 脂質：13.4g	
27 火	さばの味噌煮 さつまいもサラダ えのき汁 いちご	牛乳 サブレ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセスチ ーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全 卵型) サブレ	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、 生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わか め(素干し、水戻し) いちご(生)	エネルギー：373kcal タンパク：16.9g 脂質：16.6g	
28 水	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 りんご	牛乳 手作りラスク(手作り)	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だい ず(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚 げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳	オリーブ油 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほし ひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：532kcal タンパク：23.1g 脂質：24.3g	
29 木							
30 金	タンダーチキン シーザーサラダ 卵とじそうめん汁 清見オレンジ	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) かつ お節 鶏卵、全卵(生)	フレンチドレッシング そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ (結球葉、生) レタス にんじん(根、皮つき、生) きゅう り(果実、生) ミントマツ(果実、生) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ	エネルギー：398kcal タンパク：17g 脂質：13.8g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園

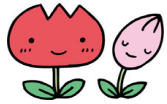


令和3年4月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	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 木	ヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 春キャベツ汁 清見オレンジ ご飯	野菜生活 せんべい	ペにぎげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：503kcal たんぱく：19.3g 脂質：12.5g	食塩相当量：1g	入園式
2 金	バナナ	鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨スープ いちご ご飯	ソファール元氣ヨーグルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ふた中型種、かた(脂身つき、生)	ごま油 ごま(いり) 緑豆はるめ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰(にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんじくりん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：467kcal たんぱく：15.1g 脂質：9.9g	食塩相当量：1.4g	
3 土	麦茶 ビスコ	スパゲティパン 野菜の豆乳煮込み 牛乳 デコボン	バナナ	ソーセージ(ウインナー) ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) ハンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：440kcal たんぱく：13.3g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.4g	
4 日									
5 月	ぶどうジュース せんべい	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ りんご ご飯	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) ビーフソテー 有塩バターでん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：612kcal たんぱく：16.1g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.7g	
6 火	バナナ	たらのホイル焼き 三色和え 大根汁 デコボン ご飯	牛乳 ビスコ	まだら(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	バナナ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：464kcal たんぱく：16.3g 脂質：14.7g	食塩相当量：0.8g	
7 水	ヨーグルト	春野菜シチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 清見オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) たけのこ(ゆで) アスパラガス(若茎、生)	エネルギー：532kcal たんぱく：19.5g 脂質：18g	食塩相当量：1g	
8 木	麦茶 たまごボーロ	マーボー豆腐 花型卵 まいたけ汁 いちご ご飯	ソファール元氣ヨーグルト せんべい	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ	ポーロ(衛生ボーロ) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじくりん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(煮干し) いちご(生)	エネルギー：542kcal たんぱく：18.9g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.7g	
9 金	野菜ジュース せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 温そうめん汁 美生柑 ご飯	牛乳 おにぎり(手作り)	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー：576kcal たんぱく：21.1g 脂質：14.9g	食塩相当量：2.2g	
10 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 デコボン	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：445kcal たんぱく：11.6g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.2g	
11 日									
12 月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 清見オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種 かたローズ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじくりん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きやいんげん(若ざや、生)	エネルギー：554kcal たんぱく：12.7g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.6g	
13 火	ゼリー	チーズハンバーグ 温野菜 白菜汁 りんご ご飯	スポン せんべい	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 パン粉(乾燥) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球菜、生) プロットリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はちまき(結球菜、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：536kcal たんぱく：13.8g 脂質：10g	食塩相当量：1.5g	
14 水	バナナ	かじきまぐろの竜田揚げ 青菜和え すまし汁 美生柑 ご飯	牛乳 スラッピージョー(手作り)	めかじき(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(エダム)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) ロールパン 黒砂糖 パン粉(乾燥)	バナナ(生) しょうが(ほうれんそう) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレ)	エネルギー：517kcal たんぱく：19.9g 脂質：14.6g	食塩相当量：2.1g	
15 木	麦茶 麩菓子	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ なめこ汁 いちご	牛乳 カップケーキ(手作り)	ふた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	かりんとう(黒) オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター プレミックス粉(ホットケーキ用)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きやいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生) バナナ(生)	エネルギー：430kcal たんぱく：15.9g 脂質：20.3g	食塩相当量：1.2g	
16 金	麦茶 誕生ケーキ	照り焼きチキン ポテトサラダ けんちん汁 デコボン わかめご飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお節(缶詰) 油漬、フレーク) かつお節 ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 木綿豆腐	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんじくりん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) まこんぶ(煮干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー：519kcal たんぱく：17.3g 脂質：19.7g	食塩相当量：1.7g	誕生会



令和3年4月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	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		
17 土	麦茶 ビスコ	ツナコーンサンド 中華スープ 牛乳 清見オレンジ	ヤクルト せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) クリーム(植物性脂肪) ふた大中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) チンゲンサイ(葉、生) 乾いたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 564kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 1.5g
18 日								
19 月	果実ジュース せんべい	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳 美生柑 ご飯	白いお星さまヨーグルト 小魚	ふた大中型種 かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 522kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.7g
20 火	麦茶 麩菓子	チキンカツ キャベツ和え ニラ玉汁 いちご ご飯	牛乳 じゃが丸くん(手作り)	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 488kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.1g
21 水	バナナ	カレイの煮物 スパゲティサラダ すまし汁 りんご ご飯	牛乳 フルーツサンド(手作り)	まがれい(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	単糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 510kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.4g
22 木	ヨーグルト	たけのこの含め煮 キッシュ わかめ汁 デコポン ご飯	麦茶 アイスパフェ(手作り)	ふた大中型種 かた(脂身つき、生) 油揚げ プロセステーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 クリーム(植物性脂肪)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪) ウエハース	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉干し) いちご(生)	エネルギー: 470kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.5g
23 金	麦茶 たまごボーロ	さわらのねぎ味噌焼き ひじきサラダ きつねうどん汁 いちご ご飯	野菜生活 ビスケット	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生)	ボーロ(衛生ボーロ) ごま(白) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー: 457kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 0.9g
24 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン ポトフ 牛乳 清見オレンジ	ゼリー せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 13.1g	食塩相当量: 1.8g
25 日								
26 月	ぶどうジュース ビスケット	まさご揚げ 土佐和え 豚汁 美生柑 ご飯	飲むヨーグルト(手作り) せんべい	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し(微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお節 ふた大中型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 さいも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し、水戻し) ほうれんそう(葉、適年平均、生) スイートコーン缶詰 ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 566kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.8g
27 火	バナナ	さばの味噌煮 さつまいもサラダ えのき汁 いちご ご飯	牛乳 サブレ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) プロセステーズ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サブレ	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し、水戻し) いちご(生)	エネルギー: 501kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.1g
28 水	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 りんご ご飯	牛乳 手作りラスク(手作り)	ふた大中型種 ロース(脂身つき、生) 黄だいたけ(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 614kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.7g
29 木								
30 金	牛乳 ビスコ	タンダーチキン シーザーサラダ 卵とじそうめん汁 清見オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	普通牛乳 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) プロセステーズ ソーセージ(ウインナー) かつお節 鶏卵、全卵(生)	ビスケット(ソフト) フレンチドレッシング そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ミントマ(果実、生) スイートコーン缶詰 乾いたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 580kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.8g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園