



2024年4月 やまゆり保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	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						
1	月	葡ご飯 赤魚の西京焼き 味噌和え 花鮓とかめのすまし汁	米 砂糖 鮓 ホットケーキミックス・油	赤魚・西京味噌・油揚げ かまぼこ・海苔 わかめ 牛乳・ヨーグルト・卵	葡 白菜・きゅうり・人参 玉ねぎ 人参	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 人参ケーキ	500 Kcal 562 Kcal	17.6 g 20.9 g	15.8 g 17.6 g	213 mg 257 mg	2.0 g 2.4 g
2	火	ポークカレーライス コーンとフロccoliリーのサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油・カレーフレーク マヨネーズ さつま芋・小麦粉・BP・砂糖	豚肉 チーズ 牛乳・卵	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 コーン・フロccoliリー・キャベツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 さつま芋蒸しパン	577 Kcal 662 Kcal 471 Kcal	17.6 g 20.4 g	18.9 g 20.9 g	341 mg 369 mg	1.6 g 1.8 g
3	水	ご飯 松風焼き 小松菜とえのきの煮びたし 大根の味噌汁	米 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま 鰹パン・いろごジャム	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・小松菜 えのき・人参 大根・長ねぎ	麦茶 ばりんこ 牛乳 ジャムサンド	478 Kcal 528 Kcal	17.8 g 20.4 g	10.8 g 13.9 g	212 mg 289 mg	1.4 g 1.4 g
4	木	春雨菜のあんかけうどん チンゲン菜のツナ和え バナナ	うどん 片栗粉 ごま油 米・ごま・油・砂糖	豚肉 桜エビ ツナ 牛乳・ひじき・しらす・かつお節	キャベツ・人参 たけのこ・チンゲン菜 もやし・パプリカ・バナナ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 ひじきしらすおにぎり	478 Kcal 546 Kcal 445 Kcal	17.8 g 21.0 g	10.8 g 11.5 g	212 mg 255 mg	1.4 g 1.7 g
5	金	ご飯 鶏肉じゃが 納豆和え 白菜と鮓の味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・鮓 小麦粉・BP・砂糖・油・粒糖	鶏肉 納豆 味噌 牛乳・豆腐	玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 白菜	麦茶 星だべよ 牛乳 豆腐ドーナツ	519 Kcal 519 Kcal	20.7 g 20.7 g	14.7 g 14.7 g	242 mg 242 mg	1.0 g 1.0 g
6	土	きんぴらチャーハン わかめとコーンのスープ みかんヨーグルト	米 ごま油 砂糖 菓子パン・せんべい	豚肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ごぼう 生姜・コーン みかん缶	麦茶 リッツ 麦茶 菓子パン・せんべい	439 Kcal 465 Kcal	11.7 g 13.3 g	13.2 g 13.3 g	81 mg 95 mg	1.0 g 1.1 g
8	月	麦ご飯 親子煮 キャベツのごま和え なめこの味噌汁	米・押麦 砂糖 ごま じゃが芋・マーガリン・卵・ホットケーキミックス	鶏肉 卵・海苔 豆腐・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり なめこ・小ねぎ レモン果汁	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ポテトマフィン	456 Kcal 508 Kcal	18.2 g 21.6 g	13.3 g 14.6 g	221 mg 266 mg	1.3 g 1.5 g
9	火	ご飯 塩麩豆腐 チキンサラダ 小松菜としめじのスープ	米 油・片栗粉・ごま油 マヨネーズ 鰹パン・マーガリン・砂糖	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳・きな粉	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・しめじ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 きな粉トースト	511 Kcal 588 Kcal	18.2 g 21.7 g	21.0 g 24.1 g	233 mg 269 mg	1.3 g 1.5 g
10	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮つけ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 ホットケーキミックス・マーガリン・卵・ごま	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳・卵・スキムミルク	切干大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶 ばりんこ 牛乳 あんこケーキ	508 Kcal 573 Kcal	20.6 g 24.6 g	17.3 g 18.8 g	227 mg 273 mg	1.3 g 1.6 g
11	木	麦ご飯 カジキマクロの竜田揚げ 和風サラダ 白菜と高野豆腐の味噌汁	米・押麦 片栗粉・油 砂糖・ごま油・ごま 鮓・グラニュー糖・マーガリン	カジキマクロ わかめ・高野豆腐 味噌 牛乳	生姜・小松菜 キャベツ・人参・きゅうり 白菜	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 シュガースナック	489 Kcal 559 Kcal	16.7 g 19.7 g	18.5 g 21.0 g	212 mg 254 mg	1.1 g 1.3 g
12	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 じゃがマーガリン ほうれん草とえのきのすまし汁	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・じゃが芋・マーガリン 小麦粉・BP・メープルシロップ・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳	生姜・にら 玉ねぎ・人参 ほうれん草・えのき	麦茶 星だべよ 牛乳 メープル蒸しパン	464 Kcal 542 Kcal	15.4 g 18.6 g	12.8 g 14.5 g	181 mg 218 mg	0.7 g 0.8 g
13	土	焼きそば 豆腐と小松菜のスープ ゼリー	中華麺 油 ゼリー せんべい	豚肉 胃のり 豆腐 牛乳	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 小松菜 バナナ	麦茶 リッツ 麦茶 バナナ・せんべい	335 Kcal 357 Kcal	11.4 g 13.3 g	7.6 g 7.1 g	59 mg 69 mg	1.2 g 1.3 g
15	月	ご飯 鶏の味噌焼き しらすサラダ 小松菜とかめのすまし汁	米 砂糖・油 小麦粉・BP・砂糖・マーガリン	鶏肉・味噌 しらす わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり・人参 小松菜 人参	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 キャラットクッキー	515 Kcal 581 Kcal	18.4 g 21.9 g	18.7 g 21.1 g	204 mg 245 mg	1.3 g 1.4 g
16	火	ハンパライス コーンとかリフラワーのサラダ ゼリー	米・押麦 油・ハンパフレーク マヨネーズ・ゼリー ハイシート・グラニュー糖	豚肉 牛乳・卵	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶 コーン・カリフラワー・フロccoliリー	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 ミニクロワッサン	487 Kcal 552 Kcal	14.6 g 17.2 g	16.3 g 18.4 g	174 mg 197 mg	1.4 g 1.6 g
17	水	ご飯 鶏の味噌マヨ焼き キャベツとえのきの煮びたし 大根のすまし汁	米 マヨネーズ わかめ 鰹パン	鶏肉 味噌 わかめ 牛乳・チーズ	玉ねぎ・キャベツ えのき・人参 大根・長ねぎ	麦茶 ばりんこ 牛乳 チーズトースト	430 Kcal 478 Kcal	16.2 g 19.2 g	12.8 g 13.4 g	224 mg 270 mg	1.4 g 1.8 g
18	木	菜飯ご飯 鶏の唐揚げ 彩りサラダ わかめの味噌汁	米・菜飯ご飯の素 片栗粉・油 味噌 ホットケーキミックス・油	鶏肉 わかめ 味噌 牛乳・卵・ホイップクリーム	生姜 キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ 黄桃缶	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	546 Kcal 629 Kcal	18.9 g 22.4 g	23.4 g 26.9 g	190 mg 227 mg	1.5 g 1.7 g
19	金	ご飯 肉じゃが 小松菜のお浸し チンゲン菜と鮓の味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・鮓 米	豚肉 納豆 味噌 牛乳・ツナ・かつお節	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし チンゲン菜	麦茶 星だべよ 牛乳 おかかツナおにぎり	486 Kcal 569 Kcal	17.1 g 20.7 g	10.3 g 11.5 g	206 mg 249 mg	1.2 g 1.4 g
20	土	豚丼 豆腐の味噌汁 ゼリー	米 砂糖・油 ゼリー せんべい	豚肉 豆腐・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 小ねぎ・長ねぎ オレンジ	麦茶 リッツ 麦茶 オレンジ・せんべい	337 Kcal 359 Kcal	11.1 g 12.9 g	6.6 g 5.9 g	35 mg 40 mg	0.8 g 0.9 g
22	月	麦ご飯 鶏肉のマーレード焼き キャベツのお浸し かきたま味噌汁	米・押麦 マーレード・砂糖 鰹パン	鶏肉 油揚げ 卵・味噌 牛乳	キャベツ・もやし・人参 にら	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 乾パン	459 Kcal 512 Kcal	20.6 g 24.6 g	17.2 g 19.3 g	194 mg 234 mg	1.0 g 1.1 g
23	火	ご飯 ハンバーグ グリーンマッシュ・人参グラッセ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	米 パン粉 じゃが芋・マーガリン・砂糖・さつま芋 味噌 マカロニ・砂糖	豚肉・鶏肉 牛乳・卵 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ ほうれん草・人参	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 マカロニきな粉	513 Kcal 591 Kcal	19.9 g 23.6 g	15.2 g 17.0 g	198 mg 226 mg	0.7 g 0.8 g
24	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 小松菜としめじの中身スープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま じゃが芋・片栗粉・砂糖・油	豚肉 豆腐・味噌 ハム 牛乳・チーズ・スキムミルク	生姜・にんにく・長ねぎ・にら・キャベツ きゅうり・人参 小松菜・しめじ	麦茶 ばりんこ 牛乳 チーズおやき	494 Kcal 555 Kcal	16.8 g 20.0 g	18.0 g 19.6 g	270 mg 326 mg	1.3 g 1.6 g
25	木	麦ご飯 鶏の味噌煮 チンゲン菜のナムル 白菜と高野豆腐のすまし汁	米・押麦 砂糖 砂糖・ごま油 鮓・マーガリン	鶏肉 味噌 高野豆腐 鮓・胃のり	生姜 チンゲン菜・もやし・人参 白菜・小ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 のりスナック	446 Kcal 507 Kcal	17.7 g 20.9 g	17.1 g 19.3 g	203 mg 243 mg	1.2 g 1.3 g
26	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 彩りお浸し ほうれん草とえのきの味噌汁	米 油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・ピーマン・生姜 もやし・人参・小松菜 ほうれん草・えのき	麦茶 星だべよ 牛乳 卵蒸しパン	461 Kcal 537 Kcal	18.0 g 21.7 g	14.6 g 16.7 g	239 mg 288 mg	0.9 g 1.0 g
27	土	ワインナーチャーハン ポテトサラダ 中華スープ	米 ごま油 じゃが芋・マヨネーズ せんべい	ウインナー わかめ 豆腐	玉ねぎ・しめじ きゅうり・人参 長ねぎ りんご	麦茶 リッツ 麦茶 りんご・せんべい	358 Kcal 392 Kcal	6.3 g 7.1 g	13.5 g 14.3 g	29 mg 33 mg	0.8 g 0.9 g
30	火	ご飯 バーベキューチキン ひじきの含め煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 油 ゼリー・ウエハース	鶏肉 ひじき 竹輪・味噌 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	452 Kcal 503 Kcal	18 g 21 g	15 g 17 g	284 mg 312 mg	1.1 g 1.2 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。
 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	466	16.5	15.0	195	1.2
3歳以上児	527	19.6	16.5	230	1.4

