

4

月の献立表



令和6年4月

くまの子俱樂部三室保育園本館

3歳以上児/3歳未満児

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人当り - (kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(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	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉ののり塩唐揚げ キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 ツナコーントースト	鶏もも、あおのり、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、さつまいも、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	584(512) 23.1(20.3) 19.8(17.6) 1.9(1.7)
2	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 春のクリームシチュー 切り干し大根とツナのサラダ 清見オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、豆腐	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、白いりごま、ホットケーキミックス、砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切干大根、きゅうり、ネーブル、かぼちゃ	606(526) 20.9(18.6) 18.7(16.4) 1.3(1.2)
3	水	牛乳 かぼちゃポーロ	こぎつねごはん ほきのごま味噌焼き けんちん汁	牛乳 マカロニきなこ(黒蜜)	油揚げ、ホキ、みそ、豆腐、牛乳、きなこ	米、砂糖、白すりごま、こんにゃく、じゃがいも、なたね油、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖、かぼちゃポーロ	にんじん、さやえんどう、だいこん、ごぼう、しいたけ	517(454) 24.4(21) 11.8(11.3) 1.3(1.2)
4	木	牛乳 おせんべい	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 いちごクッキー	豚もも、みそ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、はるさめ、白いりごま、薄力粉、バター、いちごジャム、せんべい	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、もやし、きゅうり、だいこん	597(521) 18.7(17.1) 19.8(17.6) 1.4(1.3)
5	金	牛乳 ビーノ	カレーライス フレンチサラダ 味噌汁	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ビーノ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぶ	563(497) 19.6(17.8) 17.7(16.6) 1.6(1.4)
6	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ オレンジ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ネーブル	492(397) 19(15.3) 12.1(9.5) 1.5(1.1)
8	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛乳 米粉のココアバナナケーキ	鶏もも、みそ、高野豆腐、牛乳、豆乳	米、砂糖、なたね油、米粉、せんべい	ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、バナナ、レモン	589(511) 23.2(20.4) 20.8(18.4) 1.5(1.3)
9	火	牛乳 きなこせんべい	わかめうどん 鮭の塩焼き ほうれんそうの磯和え ヨーグルト	牛乳 チュモッパ	鶏もも、わかめ、さけ、焼きのり、元気ヨーグルト、牛乳、ツナ	ゆでうどん、なたね油、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、ごま油、きなこせんべい	根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、切干大根	511(447) 28.4(24.9) 15.7(14.4) 1.9(1.8)
10	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 新じゃがミートローフ 春キャベツとハムのソテー 味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	ぶたひき肉、鶏ひき肉、ロースハム、豆腐、みそ、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、パン粉、なたね油、ホットケーキミックス、砂糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、なめこ、根深ねぎ、レーズン	541(473) 22.6(19.9) 16.4(14.9) 1.6(1.5)
11	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 豆腐とキャベツのスープ みかん缶	牛乳 高野豆腐のかりんとう	豚もも、豚ばら、みそ、豆腐、牛乳、高野豆腐、豆乳	米、砂糖、黒砂糖、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、根深ねぎ、干しいたけ、キャベツ、みかん缶	541(473) 21.6(18.9) 23.3(20.5) 0.9(0.9)
12	金	ジョア ビーノ	ごはん とりつくね 浅漬け 味噌汁	牛乳 あずきのスコーン	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、みそ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳、あずき、ジョア マスカット	米、片栗粉、バター、ホットケーキミックス、砂糖、ビーノ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん	532(496) 21.2(21.1) 17.7(14.7) 1.8(1.6)
13	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ	麦茶 さけおにぎり	ぶたひき肉、ベーコン、さけ	米、なたね油、せんべい	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、バナナ	527(434) 16.5(13.2) 12(9.3) 1(0.9)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) タハク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(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)	
15	月	牛乳 おせんべい	春のあんかけ焼きそば わかめサラダ 味噌汁	牛乳 ツナひじきおにぎり	豚ばら、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、ツナ、ひじき	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、米、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、もやし、きゅうり	560(488) 19(17) 24.6(21.3) 2(1.8)
16	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 きなこバナナ(黒蜜)	豚ロース、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、黒砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	504(446) 19.9(17.7) 12.4(11.8) 1.6(1.5)
17	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりのかば焼き ピクルス 味噌汁	牛乳 いちごジャムサンド	ぶり、みそ、高野豆腐、牛乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、角型食パン、いちごジャム、かぼちゃポーロ	だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	574(495) 23.5(20.6) 20.4(18.2) 1.8(1.5)
18	木	牛乳 おせんべい	キーマカレー ひじきサラダ スープ	牛乳 スティック大学芋	ぶたひき肉、鶏ひき肉、だいず、ひじき、ツナ、ベーコン、牛乳	米、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、さつまいも、黒いりごま、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、もやし、キャベツ	595(518) 18.6(16.6) 21.3(18.9) 2.3(2.1)
19	金	牛乳 ビーノ	スーパー栄養ふりかけごはん 炒り豆腐 あおのりポテト 味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	あおのり、かつお節、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	米、白すりごま、なたね油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、ビーノ	にんじん、しめじ、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、かぶ、レモン	573(505) 23.9(20.9) 15.6(15) 1.7(1.6)
20	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ オレンジ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ネーブル	492(397) 19(15.3) 12.1(9.5) 1.5(1.1)
22	月	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げのうま煮 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 カレーポテト	厚揚げ、ぶたひき肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、じゃがいも、なたね油、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、ネーブル	600(521) 19.3(17.2) 22.3(19.6) 1(0.9)
23	火	牛乳 きなこせんべい	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ スープ	牛乳 チャーハンおにぎり	鶏もも、牛乳、ツナ	コッペパン(保育園)、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、さつまいも、米、ごま油、きなこせんべい	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、根深ねぎ	531(468) 22.5(19.8) 19.9(17.7) 1.5(1.4)
24	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん たらちの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖きなこ蒸しパン	すけとうだら、厚揚げ、みそ、牛乳、きなこ、豆乳	米、片栗粉、なたね油、白すりごま、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、黒砂糖、かぼちゃポーロ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ	501(446) 22.7(20.1) 13(12.3) 1.8(1.5)
25	木	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のみそだれ焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい	豚もも、豚ばら、みそ、かつお節、高野豆腐、牛乳、寒天	米、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、ぶどうジュース	571(496) 20.7(18.4) 20.7(18.4) 1.4(1.4)
26	金	牛乳 ビーノ	ごはん ひじき入り卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	卵、鶏ひき肉、ひじき、だいず、竹輪、みそ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、コーンフレーク、ビーノ	干しいたけ、にんじん、切干大根、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ	544(484) 22.6(19.8) 15.2(14.9) 2(1.7)
27	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ	麦茶 さけおにぎり	ぶたひき肉、ベーコン、さけ	米、なたね油、せんべい	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、バナナ	527(434) 16.5(13.2) 12(9.3) 1(0.9)
30	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ピザバーグ フレンチサラダ わかめスープ	ショア カップケーキ	ぶたひき肉、豆腐、ピザ用チーズ、わかめ、ショアマスカット、ヨーグルト、牛乳、クリーム、脱脂粉乳	米、パン粉、砂糖、なたね油、白いりごま、ホットケーキミックス、バター、きなこせんべい	たまねぎ、ピーマン、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、みかん缶	560(491) 22.5(20) 18.3(16.4) 1.6(1.5)

・献立は、都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補給-(kcal)	540	557	500	489
タハク(g)	22.3	21.9	20.6	19.4
脂質(g)	15	18.4	13.9	16.5
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.5	1.4