



# 2021年4月 希望ヶ丘幼稚園・保育園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	補食 (材料名)
			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	Kcal	たんぱく質					
1	木	ご飯 肉じゃが 磯香和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖 産パン・砂糖・マーガリン	豚肉 油揚げ・海苔 牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜	麦茶 墨たべよ 牛乳 シュガートースト	522 Kcal 619 Kcal	19.4 g 23.7 g	16.5 g 19.3 g	245 mg 299 mg	1.5 g 1.8 g	麦茶 おかかおにぎり
2	金	ご飯 鯛の照り焼き ハンサンスー なめこの味噌汁	米 砂糖・香辛 ごま油・ごま 中華麺・油	鯛 ハム 味噌 牛乳・豚肉・青のり	きゅうり・人参 なめこ・長ねぎ キャベツ・人参・にんにく	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 塩焼きそば	544 Kcal 636 Kcal	23.7 g 28.6 g	20.3 g 23.5 g	183 mg 210 mg	1.3 g 1.6 g	麦茶 わかめおにぎり
3	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米 砂糖 ゼリー カステラ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 カステラ	551 Kcal 635 Kcal	18.7 g 22.2 g	16.5 g 18.7 g	190 mg 231 mg	1.1 g 1.2 g	麦茶
5	月	カレーライス 切干大根のサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 小麦粉・卵・スキムミルク・いちごジャム	鶏肉 ハム チーズ 牛乳・豆乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・枝豆	麦茶 ばりんこ 牛乳 いちご無しパン	585 Kcal 674 Kcal	19.4 g 23.4 g	17.0 g 18.6 g	328 mg 401 mg	1.7 g 2.0 g	麦茶 ゆかりおにぎり
6	火	春野菜のあんかけうどん ふかし芋 ゼリー	うどん 片栗粉 さつま芋・ゼリー 米・油揚げ・砂糖・ごま	豚肉	キャベツ・人参 たけのこ 絹さや	麦茶 アンパンマンビスケット 麦茶 きつねご飯	457 Kcal 523 Kcal	15.0 g 17.8 g	6.6 g 7.1 g	131 mg 98 mg	0.8 g 0.9 g	麦茶 ナポリタン
7	水	麻婆丼 ブロッコリーのごま和え もやしとわかめの中草スープ	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 黒糖・片栗粉	豚肉・豆腐 味噌 わかめ 牛乳・きな粉	長ねぎ・にら ブロッコリー・人参 もやし	麦茶 Caせんべい 牛乳 ぶるぶるきな粉もち	487 Kcal 557 Kcal	17.7 g 21.3 g	13.8 g 16.9 g	280 mg 289 mg	0.8 g 0.9 g	麦茶 たぬきおにぎり
8	木	ご飯 豚肉のピピンパ風炒め ナムル えのきの中華スープ	米 油・砂糖・ごま油・ごま HM・片栗粉・ココア・油	豚肉 豚肉・鶏肉・豆腐 牛乳・卵・豆腐	長ねぎ・にんにく・生姜 もやし・人参・ほうれん草 えのき	麦茶 麦ふあ 牛乳 豆腐ブラウニー	512 Kcal 590 Kcal	21.8 g 20.4 g	18.4 g 22.7 g	190 mg 268 mg	1.1 g 1.0 g	麦茶 きつねうどん
9	金	麦ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	米・押麦 パン粉 砂糖・じゃが芋・マヨネーズ 葱・マーガリン	味噌 卵 牛乳・青のり	玉ねぎ きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 ビスコ 牛乳 のりスナック	512 Kcal 605 Kcal	21.8 g 26.5 g	18.4 g 21.8 g	190 mg 210 mg	1.1 g 1.4 g	麦茶 塩昆布おにぎり
10	土	きんぴらチャーハン チーズ かきたま汁	米 ごま油 砂糖 あんぱん	豚肉 海苔 チーズ・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう 小ねぎ・生姜	麦茶 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 あんぱん	505 Kcal 574 Kcal	18.2 g 21.8 g	16.9 g 19.1 g	284 mg 347 mg	1.1 g 1.2 g	麦茶
12	月	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきのきめ煮 若竹汁	米・押麦 小麦粉・バター・油・砂糖 油揚げ ブリンの素・ホイップクリーム 若竹汁	鮭 ひじき わかめ 牛乳・豆乳	人参 たけのこ・えのき	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 豆乳プリン	466 Kcal 531 Kcal	19.9 g 23.7 g	14.4 g 16.1 g	213 mg 259 mg	1.1 g 1.3 g	麦茶 菜飯おにぎり
13	火	ご飯 鶏の竜田揚げ 納豆和え 油揚げと大根の味噌汁	米 片栗粉・油 油揚げ	鶏肉 納豆・かつお節 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草・人参 大根 パナップ	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 パナップ	482 Kcal 559 Kcal	22.9 g 27.5 g	15.1 g 17.3 g	195 mg 237 mg	1.0 g 1.1 g	麦茶 ふりかけおにぎり
14	水	ロールパン クリーム煮 海藻サラダ 玉ねぎのスープ	ロールパン マカロニ・砂糖・油 ホワイトソース 米・ごま	鶏肉 ツナ・わかめ 塩昆布	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・パセリ	麦茶 リッツ 麦茶 塩昆布おにぎり	475 Kcal 540 Kcal	15.4 g 18.4 g	15.8 g 17.2 g	131 mg 159 mg	1.4 g 1.6 g	麦茶 たぬきうどん
15	木	ご飯 肉じゃが 磯香和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖 産パン・砂糖・マーガリン	豚肉 油揚げ・海苔 牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜	麦茶 墨たべよ 牛乳 シュガートースト	522 Kcal 619 Kcal	19.4 g 23.7 g	16.5 g 19.3 g	245 mg 299 mg	1.5 g 1.8 g	麦茶 おかかおにぎり
16	金	ご飯 鯛の照り焼き ハンサンスー なめこの味噌汁	米 砂糖・香辛 ごま油・ごま 中華麺・油	鯛 ハム 味噌 牛乳・豚肉・青のり	きゅうり・人参 なめこ・長ねぎ キャベツ・人参・にんにく	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 塩焼きそば	544 Kcal 636 Kcal	23.7 g 28.6 g	20.3 g 23.5 g	183 mg 210 mg	1.3 g 1.6 g	麦茶 わかめおにぎり
17	土	豚丼 油揚げと長ねぎの味噌汁 ゼリー	米 砂糖 ゼリー カステラ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 カステラ	551 Kcal 635 Kcal	18.7 g 22.2 g	16.5 g 18.7 g	190 mg 231 mg	1.1 g 1.2 g	麦茶
19	月	カレーライス 切干大根のサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 小麦粉・卵・スキムミルク・いちごジャム	鶏肉 ハム チーズ 牛乳・豆乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・枝豆	麦茶 ばりんこ 牛乳 いちご無しパン	585 Kcal 674 Kcal	19.4 g 23.4 g	17.0 g 18.6 g	328 mg 401 mg	1.7 g 2.0 g	麦茶 ゆかりおにぎり
20	火	春野菜のあんかけうどん ふかし芋 ゼリー	うどん 片栗粉 さつま芋・ゼリー 米・油揚げ・砂糖・ごま	豚肉	キャベツ・人参 たけのこ 絹さや	麦茶 アンパンマンビスケット 麦茶 きつねご飯	457 Kcal 523 Kcal	15.0 g 17.8 g	6.6 g 7.1 g	131 mg 98 mg	0.8 g 0.9 g	麦茶 ナポリタン
21	水	麻婆丼 ブロッコリーのごま和え もやしとわかめの中草スープ	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 黒糖・片栗粉	豚肉・豆腐 味噌 わかめ 牛乳・きな粉	長ねぎ・にら ブロッコリー・人参 もやし	麦茶 Caせんべい 牛乳 ぶるぶるきな粉もち	487 Kcal 557 Kcal	17.7 g 21.3 g	13.8 g 16.9 g	280 mg 289 mg	0.8 g 0.9 g	麦茶 たぬきおにぎり
22	木	ご飯 豚肉のピピンパ風炒め ナムル えのきの中華スープ	米 油・砂糖・ごま油・ごま HM・片栗粉・ココア・油	豚肉 豚肉・鶏肉・豆腐 牛乳・卵・豆腐	長ねぎ・にんにく・生姜 もやし・人参・ほうれん草 えのき	麦茶 麦ふあ 牛乳 豆腐ブラウニー	512 Kcal 590 Kcal	21.8 g 20.4 g	18.4 g 22.7 g	190 mg 268 mg	1.1 g 1.0 g	麦茶 きつねうどん
23	金	麦ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	米・押麦 パン粉 砂糖・じゃが芋・マヨネーズ 葱・マーガリン	味噌 卵 牛乳・青のり	玉ねぎ きゅうり・人参 長ねぎ	麦茶 ビスコ 牛乳 のりスナック	512 Kcal 605 Kcal	21.8 g 26.5 g	18.4 g 21.8 g	190 mg 210 mg	1.1 g 1.4 g	麦茶 塩昆布おにぎり
24	土	きんぴらチャーハン チーズ かきたま汁	米 ごま油 砂糖 あんぱん	豚肉 海苔 チーズ・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう 小ねぎ・生姜	麦茶 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 あんぱん	505 Kcal 574 Kcal	18.2 g 21.8 g	16.9 g 19.1 g	284 mg 347 mg	1.1 g 1.2 g	麦茶
26	月	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ひじきのきめ煮 若竹汁	米・押麦 小麦粉・バター・油・砂糖 油揚げ ブリンの素・ホイップクリーム 若竹汁	鮭 ひじき わかめ 牛乳・豆乳	人参 たけのこ・えのき	麦茶 野菜クラッカー 牛乳 豆乳プリン	466 Kcal 531 Kcal	19.9 g 23.7 g	14.4 g 16.1 g	213 mg 259 mg	1.1 g 1.3 g	麦茶 菜飯おにぎり
27	火	ご飯 鶏の竜田揚げ 納豆和え 油揚げと大根の味噌汁	米 片栗粉・油 油揚げ	鶏肉 納豆・かつお節 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草・人参 大根 パナップ	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 パナップ	482 Kcal 559 Kcal	22.9 g 27.5 g	15.1 g 17.3 g	195 mg 237 mg	1.0 g 1.1 g	麦茶 ふりかけおにぎり
28	水	ロールパン クリーム煮 海藻サラダ 玉ねぎのスープ	ロールパン マカロニ・砂糖・油 ホワイトソース 米・ごま	鶏肉 ツナ・わかめ 塩昆布	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・パセリ	麦茶 リッツ 麦茶 塩昆布おにぎり	475 Kcal 540 Kcal	15.4 g 18.4 g	15.8 g 17.2 g	131 mg 159 mg	1.4 g 1.6 g	麦茶 たぬきうどん
29	木						0 Kcal	0.0 g	0.0 g	0 mg	0.0 g	
30	金	ご飯 チーズオムレツ カミミサラダ 野菜スープ	米 じゃが芋・油 マヨネーズ 鶏肉 牛乳 さつま芋・砂糖	卵・スキムミルク 豚肉・チーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり キャベツ	麦茶 ビスコ 牛乳 さつま芋金団	508 Kcal 599 Kcal	19.9 g 24.2 g	16.7 g 19.7 g	286 mg 329 mg	1.1 g 1.4 g	麦茶 おかかおにぎり

\*栄養価の上段は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。  
 \*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。  
 \*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。  
 \*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	505	19.3	15.9	218	1.2
3歳以上児	584	23.2	18.1	247	1.4

