

献立平均給与栄養量

4月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー493 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.4 g

発行日：令和8年3月
石山くじら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1	水		牛乳(午前) リッツサンド	牛乳	リッツサンド	
2	木	ハヤシライス ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・牛ばら・ベーコン・ヨーグルト・き な粉	星たべよ・米・調合油・ハヤシルウ・ じゃがいも・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水 煮缶
3	金	ごはん けん汁 カレーの照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ★ほうれん草クッキー	牛乳・絹ごし豆腐・かれい・ちくわ	味しらべ・米・さとう・小麦粉・無塩パ ター	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ・ブ ロッコリー・塩昆布・ほうれんそう
4	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
6	月	たけのこ飯 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 春キャベツの甘酢和え	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ★フルーチェ(いちご)	牛乳・絹ごし豆腐・さわら	三幸の揚げせん・米・さとう・フルー チェ	にんじん・えのきたけ・青ねぎ・キャベ ツ・にんじん・きゅうり
7	火	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のハーベキューソース ポテトサラダ	牛乳(午前) きな粉餅せんべい 牛乳(午後) プチたい焼き	牛乳・若鶏もも・ハム	きな粉餅せんべい・米・さとう・じゃが いも・卵なしマヨネーズ・プチたい焼き	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・ きゅうり
8	水	三色そばろ煮 えのきのすまし汁 さつまいもの煮物	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ヨーグル ト	味しらべ・米・さとう・ごま油・ごま・さつ まいも	しょうが・にんじん・ほうれんそう・え のき
9	木	ごはん わかめスープ ホイコーロー かにかま入り中華サラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★きな粉豆乳蒸しパン	牛乳・ぶたばら・かにかまぼこ・豆乳	スナッククラッカー・米・ごま油・さとう 片栗粉・春雨・ホットケーキミックス・ 調合油	たまねぎ・コーン・カットわかめ・キャ ベツ・にんじん・青ピーマン・きゅうり
10	金	ロールパン1個(大人2個) 野菜スープ 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草のサラダ	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★おなかおにぎり	牛乳・若鶏もも・ツナ	星たべよ・ロールパン・じゃがいも・オ リーブ油・卵なしマヨネーズ・米・ごま	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・に んじん・コーン・かつおぶし
11	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
13	月	ごはん かぼちゃの味噌汁 鮭の香草パン粉焼き コーンサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・鮭・粉チーズ	味しらべ・米・パン粉・調合油・バーム クーヘン	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・ コーン・にんじん・キャベツ
14	火	かやくうどん しらすとわかめの酢の物 バナナ	牛乳(午前) ばりりん 牛乳(午後) ★ゆかりおにぎり	牛乳・ぶたかた・しらす干し	ばりりん・うどん・さとう・米	にんじん・たまねぎ・生しいたけ・青ね ぎ・カットわかめ・きゅうり・にんじん・ バナナ・ゆかり
15	水	ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き ブロッコリーのドレッシング和え	牛乳(午前) ビスコ(2枚) 牛乳(午後) ★カルピスゼリー	牛乳・油揚げ・若鶏もも	ビスコ・米・さつまいも・カレー粉・和風 ドレッシング・さとう	たまねぎ・青ねぎ・ブロッコリー・にん じん・コーン・粉寒天
16	木	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 鶏ささみの中華サラダ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★大学芋	牛乳・チーズ・豚ひき肉・絹ごし豆腐・ 鶏ささ身	米・春雨・さとう・片栗粉・ごま油・ご ま・さつまいも・調合油・いりごま	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・しょ うが・長ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり
17	金	ごはん 大根の味噌汁 たらごま照り焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) ばりりん 牛乳(午後) ★お昼スナック	牛乳・たら・油揚げ・絹ごし豆腐	ばりりん・米・釜焼きふ・さとう・ごま・ 赤こんにやく・ごま油・グラニュー糖・ 有塩バター	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・乾ひじ き・れんこん・だいこん
18	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
20	月	ごはん かきたま汁 かしわのじゅんじゅん ひじきサラダ	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ★オレシゼリー	牛乳・鶏卵・若鶏もも・絹ごし豆腐	三幸の揚げせん・米・片栗粉・赤こんに やく・釜焼きふ・調合油・さとう・ごま ドレッシング	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・ 乾ひじき・きゅうり・コーン・粉寒天・オ レシジュース
21	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 からあげ スパゲッティサラダ	牛乳(午前) ばりりん 牛乳(午後) ビスケット	牛乳・油揚げ・若鶏もも・ハム	ばりりん・米・じゃがいも・片栗粉・なた ね油・マカロニ・スパゲティ・卵なしマ ヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ きゅうり
22	水	ナポリタン風 かぼちゃのマヨ和え オレンジ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後)	牛乳・チーズ・ウインナーソーセージ・ ハム・鶏肉	うどん・オリーブ油・さとう・卵なしマヨ ネーズ・米・調合油	たまねぎ・青ピーマン・かぼちゃ・きゅ うり・オレンジ
23	木	ごはん おふのすまし汁 さばの味噌煮 干草和え	牛乳(午前) ビスコ 牛乳(午後) ★ちんすこう	牛乳・さば	ビスコ・米・釜焼きふ・さとう・ごま油・ 小麦粉・調合油	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・しょ うが・ほうれんそう・もやし・えのきたけ
24	金	ロールパン1個 コーンスープ コンパニョ キャベツとウインナーのカレーソテー	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・ウインナーソーセージ・鮭フレ ク	スナッククラッカー・ロールパン・カ レー粉・米	たまねぎ・コーン・クリームコーン・ キャベツ・にんじん・青ピーマン
25	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
27	月	ごはん えのきの味噌汁 卵とほうれん草の炒め物 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ★りんごゼリー	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵	星たべよ・米・ごま油・さとう	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・切 干しだいこん・乾しいたけ・粉寒天・り んごジュース
28	火	ごはん 豆腐の味噌汁 やみつきちキン 小松菜のツナ和え	牛乳(午前) きな粉餅せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・絹ごし豆腐・若鶏もも・まぐろ	きな粉餅せんべい・米・さとう・卵なし マヨネーズ・豆乳食パン	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・こまつ な・冷凍コーン・いちごジャム
29	水	昭和の日				
30	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 メンチカツ 切り干し大根のサラダ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★きな粉あげぱん	牛乳・チーズ・生揚げ・メンチカツ・鶏 ささ身・きな粉	米・なたね油・ごまドレッシング・ロー ルパン・グラニュー糖	にんじん・カットわかめ・切干しだいこ ん・こまつな

※★印のおやつは手作りです。

