

令和6年4月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもと になる	体の調子を整え る				
1	15	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豚肉(もも) みみそ かつお 節	米 砂糖 油 じゃがいも ビスケット	しょうが たま ねぎ こまつな にんじん みか ん缶	Ene: 482kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 65.1g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 豚肉 大豆 こま		
2	16	30	火	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 金平ごぼう みそ汁(キャベツ・かぼちゃ)	牛乳 マスカットゼリー おこめリング	牛乳 さけ 米 みそ チーズ	米 砂糖 油 マスカットゼ リー	ごぼう にんじ ん キャベツ かぼちゃ	Ene: 440kcal P: 18.6g F: 13.5g C: 67.4g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さけ 大豆
3	17	水	牛乳	食パン 鶏むねのトマト煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 レタスチャーハン	牛乳 鶏むね肉 調整豆乳 ハム	食パン 油 砂 糖 じゃがいも マヨドレ 米	たまねぎ トマ トピューレに にんじん きゅう り こまつな レタス	Ene: 474kcal P: 21.9g F: 17.4g C: 63.9g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆	
4	18	木	牛乳	カレーライス だいごんのツナ和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂 糖 いちごジャ ム Oisixお野菜 せんべい	たまねぎ にんじ ん だいごん え のきだけ 葉ねぎ りんごジュース 粉かんでん	Ene: 466kcal P: 18g F: 16.5g C: 66.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
5	19	金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ ハムときゅうりのサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ドーナツ	牛乳 かれい みみそ ハム 卵	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油 バター	しょうが きゅ うり かぶ コーン キャベ ツ にんじん オレンジ	Ene: 455kcal P: 19.1g F: 14.2g C: 66.3g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.5g	卵 小麦 乳 オ レンジ 大豆 豚 肉	
6	20	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳				乳	
8	22	月	牛乳	ごはん 鶏肉のカレームニエル だいごんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 みみそ 豆乳	米 小麦粉 油 マヨドレ 砂糖 ホットケーキ粉	だいごん にん じん きゅうり かぼちゃ ねぎ ココア	Ene: 460kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65.1g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆	
9	23	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 さわら みみそ	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 白すり こま 食パン マーガリン いち ごジャム 油	しょうが こま つな もやし たまねぎ にん じん オレンジ	Ene: 464kcal P: 18.6g F: 17.2g C: 63g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 オレン ジ こま	
10	24	水	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) みみそ きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マス カットゼリー マカロニ	たまねぎ にん じん キャベツ ひじき チンゲ ンサイ ごぼう 塩昆布	Ene: 452kcal P: 20.6g F: 12.5g C: 70.6g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆	
11	25	木	牛乳	ミートスパゲッティー ブロッコリー コンソメスープ(だいごん・えのき) バナナ	牛乳 きのこおにぎり	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー だいごん しめじ バナナ えのき まいだけ しめじ	Ene: 482kcal P: 19.4g F: 15.5g C: 72.3g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 バナナ りんご 鶏肉 豚 肉 大豆	
12	金	牛乳	豚丼 豆腐のだし煮 みそ汁(だいごん・キャベツ)	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 豚肉 木 綿豆腐 米みそ	米 油 砂糖 さつまいも	だいごん にん じん たまねぎ キャベツ	Ene: 499kcal P: 17.9g F: 15.6g C: 76.5g Ca: 313mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆 小麦		
13	27	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳				乳	
26	特別 食	金	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーンと和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 みみそ 豆乳	米 砂糖 片栗 粉 あげ油 さ つまいも 油 ホットケーキ粉 バター	たけのこ(水煮) しょうが チンゲ ンサイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	Ene: 467kcal P: 18.9g F: 14.6g C: 69.4g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 大豆	