



令和6年度4月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1・15	月	カレーライス 切干大根サラダ トマト デコボン	七分つき米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ごま	オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	553 k cal	鮭おにぎり かぶのすまし汁	米、鮭、いりごま、だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
2・16	火	きつねうどん ソーセージの炒め物 さつま芋の甘煮 バナナ	干しうどん、さつまいも、七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、魚肉ソーセージ、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、素、食塩	牛乳 きな粉おはぎ	580 k cal	中華丼 青菜スープ	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、なると、鶏がら粉、酒、しょうゆ、小松菜
3・17	水	御飯 鶏肉ケチャップ風味焼き コロコロサラダ ミルクスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、バター	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう、パセリ粉	牛乳 ツナパン	529 k cal	そうめんチャンプルー 伯東缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん
4・18	木	御飯 炒り豆腐 焼きかぼちゃ 春キャベツのみそ汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	牛乳 お好み焼き	523 k cal	ピザトースト オニオン スープ	食パン、ピザソース、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、ブイ
5・19	金	御飯 かじきの香り焼き 小松菜の煮浸し ニラ玉味噌汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、バナナ、にら、にんじん、にんにく、レモン果汁	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 バナナホットケーキ	501 k cal	トマトレタス サンド ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、チーズ、ハム、レタス、水、玉ねぎ、バター、じゃがいも
6・20	土	三色そばろ丼 きゅうりの酢の物 もやしのみそ汁	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ウインナー、鶏ひき肉、凍り豆腐、しらす干し、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 アメリカンドッグ	504 k cal	ツナおにぎり けんちん汁	米、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁、ごぼう、人参
8・22	月	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ 新玉ねぎのみそ汁	米、食パン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 フレンチトースト	502 k cal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、バナナ
9・23	火	ミートスパゲティー オーロラサラダ チーズ オニオンスープ	マカロニ・スパゲティー、片栗粉、砂糖、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、チーズ、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 豆乳きなこもち	518 k cal	焼きそば キウイ	焼きそば麺、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー、ウスターソース、しょうゆ
10	水	たけのご御飯 鶏肉の照焼 トマトとツナのごま酢和え 豆腐のすまし汁	七分つき米、マカロニ・スパゲティー、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、すりごま	トマト、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	牛乳 みたらしまカロニ	510 k cal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁	米、ワカメ、かつおだし汁、豆腐、長ネギ、みそ
24	水	わかめ御飯 鶏のから揚げ トマトの中華和え ニラ玉スープ	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、生クリーム、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、にら、もも缶、いちご、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 誕生日ケーキ	566 k cal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ
11・25	木	とん汁うどん はんぺんおやき もやしと人参のナムル デコボン	干しうどん、七分つき米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、ごま	オレンジ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 昆布おにぎり	503 k cal	マーボー丼 中華スープ	豚ひき肉、シウワガ、みそ、鶏がら、ごま油、豆腐、ねぎ、ワカメ、中華だし
12・26	金	御飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツサラダ ミネストローネスープ	米、じゃがいも、焼ふ、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、ハム、ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 のり塩おふラスク	490 k cal	納豆トースト バナナ	食パン、納豆、マーガリン、マヨネーズ、海苔、バナナ
13・27	土	御飯 揚げ魚とじゃが芋の煮物 はるさめサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、しらたき、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にら、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だし、素、食塩	牛乳 チヂミ	515 k cal	焼きうどん オレンジ	うどん、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚引き肉、酒、しょうゆ、かつお節、オレンジ
30	火	親子丼 切干大根の旨煮 なめこの味噌汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ほうれんそう、干しぶどう、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 レーズン蒸しパン	561 k cal	ロールパン チキンスープ	ロールパン、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きのこ、食塩、コンソメ

年齢	どんぐり給与栄養目標	どんぐり平均栄養価
3～5歳	エネルギー547Kcal	エネルギー524Kcal
1～2歳	エネルギー426Kcal	エネルギー379Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供して
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

