



献立表



2024/04月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	月	おせんべい,麦茶	カレーライス,白菜と油揚げの煮浸し,麦茶,バナナ	五平もち(みそ),牛乳	
2	火	ビスケット,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,じゃがいもとひき肉の煮物,みそ汁,りんご	マカロニきな粉,牛乳	
3	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ブロッコリーと人参のツナおかか和え,みそ汁,みかん	チーズケーキ,牛乳	
4	木	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	お好み焼き,牛乳	
5	金	おせんべい,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	あずき蒸しパン,牛乳	
8	月	ビスケット,麦茶	納豆御飯,たらのごまみそ焼き,小松菜の煮浸し,みそ汁,みかん	ホットケーキ,牛乳	
9	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏の照り焼き,じゃがいもとツナの煮物,みそ汁,りんご	豆腐揚げボール,牛乳	
10	水	ビスケット,麦茶	みそ煮込みうどん,かぼちゃのチーズ焼き,麦茶,バナナ	じゃこおかかおにぎり,牛乳	
11	木	おせんべい,麦茶	御飯,ハンバーグ,キャベツとアスパラのコーン煮,みそ汁,りんご	ごまクッキー,牛乳	
12	金	ビスケット,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいも煮,みそ汁,バナナ	いちごジャムサンド,牛乳	
15	月	おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれんそうのナムル,麦茶,バナナ	五平もち(みたらし),牛乳	
16	火	ビスケット,麦茶	御飯,カレイのみそ焼き,ひじきの煮物,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳	
17	水	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,小松菜のしらす和え,みそ汁,みかん	かぼちゃのきな粉和え,牛乳	
18	木	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,かぶと大根のそぼろ煮,みそ汁,バナナ	クッキー,牛乳	
19	金	おせんべい,麦茶	ロールパン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,りんご	牛しぐれおにぎり,牛乳	
22	月	ビスケット,麦茶	御飯,たらごの煮付け,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	きなこドーナツ,牛乳	
23	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	フライドポテト,牛乳	
24	水	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれんそうとわかめのしらす和え,みそ汁,バナナ	かぼちゃマフィン,牛乳	
25	木	おせんべい,麦茶	たけのこ入り混ぜご飯,松風焼き,みそ汁,みかん	玄米フレークスナック,牛乳	
26	金	ビスケット,麦茶	お弁当の日	おせんべい,りんごゼリー,牛乳	
29	月	昭和の日			
30	火	おせんべい,麦茶	ちゃんぽんラーメン,ツナ入りマッシュポテト,麦茶,バナナ	鮭おにぎり,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	516	20.8	14.7	211	2.3	233	0.33	0.36	30	5.9	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.58
充足率(%)	88	89	90	78	91	115	107	100	134	164	109
3才未満児	412	16	12.1	167	1.7	183	0.26	0.28	22	4.6	1.4
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	90	88	95	80	75	100	102	104	112	143	91

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。