令和6年 4月　　空とぶくじら幼児園　献立表

共通献立(3才以上児)　　給食室

日付	給食	15時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	3才以上児 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質	3才未満児 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1(月)	ビビンバ丼,わかめスープ,春キャベツとりんごのサラダ	あべかわマカロニ	大豆たんぱく,わかめ(乾燥、素干し),きな粉	玄米,ごま(いりごま),ごま油,オリーブ油,マカロニ	にんにく,もやし(ｱﾙﾌｧﾙﾌｧ),にんじん,こまつな,ねぎ(白),しょうが,	塩(食塩),しょうゆ(こいくち),みそ(麦),みそ(米) 赤色辛みそ,酒・	438kcal 15.4g 6.4g	351kcal 12.3g 5.1g
2(火)	玄米ご飯,お吸い物,鮭のちゃんちゃん焼き,もやしのうめ和え,細切り昆布	りんごケーキ	豆腐(木綿),さけ,ちりめんじゃこ,昆布素干(まｺﾝﾌﾞ),豆乳	玄米,ふ・板ふ,中力粉(1等),なたね油	こまつな,たまねぎ,キャベツ,しめじ(ぶなしめじ),にんじん,もや	塩(食塩),だし(かつお・昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(うすくち),	498kcal 21.3g 6.2g	398kcal 17.0g 5.0g
3(水)	焼きそば,ニラの味噌汁,大根のゴマドレサラダ,フルーツ	焼きおにぎり	油あげ,かつお節,煮干し,魚粉	干し中華めん(乾),なたね油,ごま油,ねりごま,玄米,黒ゴマ	キャベツ,もやし(ｱﾙﾌｧﾙﾌｧ),にんじん,たまねぎ,ピーマン,えのきた	塩(食塩),こしょう(混合),ソース(ｳｽﾀｰｿｰｽ),ソース(濃厚),みそ	422kcal 12.6g 9.5g	353kcal 10.7g 8.0g
4(木)	◎玄米小豆ご飯,味噌汁,車麩のカツ,ひじきと大豆の煮物,いりこ	シュガーラスク	あずき(乾),油あげ,煮干し,長ひじき,大豆(国産) ゆで	玄米,もち米,黒ゴマ,ごま油,ふ・車ふ,中力粉(1等),パン粉,なたね	キャベツ,しめじ(ぶなしめじ),たまねぎ,にんじん,こまつな	塩(食塩),みそ(麦),水,だし(昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(こいく	705kcal 32.4g 18.2g	564kcal 25.9g 14.5g
5(金)	玄米ご飯,中華スープ,麻婆豆腐,チョレギサラダ風,フルーツ	カレーポテト	わかめ(乾燥、素干し),豆腐(木綿),大豆(国産) ゆで,のり(焼きの	玄米,ごま油,かたくり粉,ごま(いりごま),じゃがいも,なたね油	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ(干、乾),ねぎ(白),	塩(食塩),だし(昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(うすくち),こしょう	447kcal 13.7g 11.9g	361kcal 11.0g 9.6g
6(土)	そぼろ丼,春キャベツのざっくりごまサラダ	お麩スナック	大豆(国産) ゆで,油あげ	米・半つき米,ごま油,かたくり粉,ねりごま,ふ・観世ふ,オリーブ	にんじん,たまねぎ,しいたけ(干、乾),キャベツ,こまつな	しょうゆ(こいくち),しょうゆ(うすくち),みりん(本みりん),塩(食塩),	565kcal 17.4g 14.5g	452kcal 14.0g 11.6g
8(月)	和風カレー,マカロニサラダ,フルーツ	大学芋	厚揚げ,油あげ	玄米,ごま油,かたくり粉,マカロニ,さつまいも,なたね油,黒ゴマ	日本かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん,しめじ(ぶなし	だし(かつお),カレールー,カレー粉,しょうゆ(こいくち),みそ(麦),豆	527kcal 11.9g 11.4g	422kcal 9.5g 9.1g
9(火)	玄米ご飯,味噌汁,鮭の新じゃが焼き,切干大根と厚揚げの旨煮,細切り昆布	お好み焼き風	油あげ,煮干し,さけ,厚揚げ,昆布素干(まｺﾝﾌﾞ),豆腐(木綿),あおの	玄米,ごま油,なたね油,じゃがいも,中力粉(1等)	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根,こまつな,キャベツ,	塩(食塩),みそ(麦),水,酒・本醸造酒,豆乳マヨネーズ,こしょう(黒),	481kcal 21.8g 9.8g	385kcal 17.4g 7.9g
10(水)	わかめご飯,けんちんうどん,お芋とブロッコリーのサラダ,フルーツ	人参ケーキ	わかめ(乾燥、素干し),豆腐(木綿),油あげ,豆乳	玄米,干うどん(乾),こんにゃく(板),ごま油,さつまいも,中力粉(1	にんじん,大根,ごぼう,しいたけ(干、乾),ねぎ(白),ブロッコリー,り	塩(食塩),だし(かつお・昆布),だし(しいたけ),酒・本醸造酒,しょ	659kcal 15.3g 7.2g	571kcal 13.0g 6.1g
11(木)	玄米ご飯,味噌汁,大豆ミートの唐揚げ,もやしとわかめの胡麻和え,いりこ	きなこフランス	油あげ,煮干し,大豆ミート,わかめ(乾燥、素干し),きな粉	玄米,ごま油,中力粉(1等),なたね油,ごま(いりごま),フランスパン	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ(白),にんにく,しょうが,もやし(ア	塩(食塩),みそ(麦),こしょう(混合),酒・本醸造酒,しょうゆ(うすく	688kcal 32.9g 15.1g	581kcal 27.8g 13.6g
12(金)	玄米ご飯,しめじの味噌汁,厚揚げの洋風煮,じゃこのり納豆,フルーツ	青のりクラッカー	わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し,厚揚げ,ちりめんじゃこ,のり	玄米,ごま油,じゃがいも,しらたき,中力粉(1等),かたくり粉,なたね	しめじ(ぶなしめじ),たまねぎ,にんじん,さやいんげん,バナナ	塩(食塩),みそ(麦),水,ケチャップ,ソース(ｳｽﾀｰｿｰｽ),しょうゆ(うすく	649kcal 21.6g 17.2g	566kcal 18.2g 14.1g
13(土)	キャベツのピラフ,スパゲティーサラダ	ゆかりおにぎり	油あげ	米・半つき米,スパゲティ,玄米	キャベツ,たまねぎ,ねぎ(白),にんにく,にんじん,こまつな,しそふり	みそ(麦),みりん(本みりん),しょうゆ(こいくち),豆乳マヨネーズ,	521kcal 11.5g 4.6g	417kcal 9.2g 3.7g
15(月)	玄米ご飯,味噌汁,炒り豆腐,海草サラダ,フルーツ	お麩のきなこスナック	油あげ,煮干し,豆腐(木綿),海草ミックス,きな粉	玄米,じゃがいも,ごま油,かたくり粉,ふ・観世ふ,オリーブ油	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ(白),ごぼう,しいたけ(干、	塩(食塩),みそ(麦),水,だし(昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(うすく	603kcal 22.3g 19.2g	483kcal 17.9g 15.4g
16(火)	玄米ご飯,味噌汁,魚のカレームニエル,ポテトサラダ,細切り昆布	フルーツゼリー	油あげ,煮干し,さわら,昆布素干(まｺﾝﾌﾞ),寒天	玄米,ごま油,中力粉(1等),なたね油,じゃがいも	大根,えのきたけ,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,りんご,バナナ,	塩(食塩),みそ(麦),水,こしょう(混合),酒・上撰,カレー粉,豆乳マヨ	469kcal 16.9g 9.4g	376kcal 13.5g 7.5g
17(水)	春野菜の豆乳クリームスパゲティ,コンソメスープ,大根とわかめの和風ドレッシング,フルーツ	きつねおにぎり	厚揚げ,油あげ,ツナ缶(水煮ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,豆乳,わかめ(乾燥、素干し)	スパゲティ,オリーブ油,ごま油,中力粉(1等),じゃがいも,ごま	たまねぎ,キャベツ,コーン・冷凍,しめじ(ぶなしめじ),にんじん,大	塩(食塩),こしょう(黒),しょうゆ(うすくち),ローリエ,だし(かつ	549kcal 17.6g 13.5g	455kcal 14.4g 11.6g
18(木)	小豆ご飯,大根の味噌汁,高野豆腐のカツ,小松菜とえのきのごまあえ,いりこ	黒糖フランス	あずき(乾),煮干し,高野豆腐	米・半つき米,もち米,黒ゴマ,中力粉(1等),パン粉,なたね油,ごま	にんじん,大根,たまねぎ,こまつな,もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ),えのきたけ	塩(食塩),みそ(米) 甘みそ,しょうゆ(うすくち),だし(昆布),だし	638kcal 32.3g 16.9g	515kcal 26.2g 13.7g
19(金)	玄米ご飯,キャベツの味噌汁,筑前煮,春雨サラダ,フルーツ	みたらしじゃがいも	煮干し,大豆(国産) ゆで,厚揚げ,油あげ	玄米,ごま油,里芋,こんにゃく(板),はるさめ(緑豆),じゃがいも,なたね	キャベツ,たまねぎ,しめじ(ぶなしめじ),にんじん,ごぼう,しいたけ	塩(食塩),みそ(麦),水,しょうゆ(うすくち),しょうゆ(こいくち),みりん	502kcal 13.9g 11.9g	403kcal 11.1g 9.5g
20(土)	ビーンズカレーライス,コールスローサラダ	ぶどうゼリー	厚揚げ,油あげ,大豆(国産) ゆで,寒天	玄米,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし(ゆで),ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰ	塩(食塩),カレールー,カレー粉,みそ(麦),豆乳マヨネーズ,梅酢,こ	376kcal 10.5g 9.8g	366kcal 10.1g 9.6g
22(月)	玄米ごはん,味噌汁,厚揚げの八宝菜,青菜納豆あえ,フルーツ	かぼちゃむしパン	油あげ,煮干し,厚揚げ,納豆(糸引納豆),豆乳	玄米,ごま油,かたくり粉,中力粉(1等),なたね油	しめじ(ぶなしめじ),たまねぎ,えのきたけ,はくさい,にんじん,しいた	塩(食塩),みそ(麦),水,しょうゆ(うすくち),みりん(本みりん),しょう	540kcal 19.0g 11.9g	432kcal 15.2g 9.5g
23(火)	玄米ご飯,味噌汁,白身魚の照り焼き,もやしと豆苗のツナサラダ,細切り昆布	豆乳きな粉プリン	厚揚げ,油あげ,煮干し,たら(まだら),ツナ缶(水煮ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,昆布	玄米,ごま油,黒砂糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし(ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ),トウミョウ	塩(食塩),みそ(麦),水,酒・本醸造酒,しょうゆ(こいくち),みりん(本	423kcal 21.0g 7.3g	339kcal 16.8g 5.8g
24(水)	ごま塩ごはん,あんかけうどん,切干大根の酢の物,フルーツ	にらチヂミ	厚揚げ,油あげ,わかめ(乾燥、素干し),しらす干し	玄米,ごま(いりごま),干うどん(乾),かたくり粉,中力粉(1等),ごま	にんじん,はくさい,たまねぎ,しいたけ(干、乾),ねぎ(白),切り干	塩(食塩),だし(かつお・昆布),だし(しいたけ),酒・本醸造酒,しょ	518kcal 13.9g 7.4g	419kcal 11.2g 5.9g
25(木)	たけのこご飯,味噌汁,大豆ミートの酢豚風,春キャベツのコールスローサラダ,フルーツ	豆乳フレンチトースト	油あげ,煮干し,大豆たんぱく,豆乳	玄米,ごま油,小麦粉・中力粉2等,かたくり粉,フランスパン,なた	たけのこ(ゆで),にんじん,しいたけ(干、乾),さやいんげん,かぼ	だし(昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(こいくち),しょうゆ(うすくち),	672kcal 24.2g 11.1g	543kcal 19.6g 9.0g
26(金)	玄米黒米ご飯,味噌汁,焼き豆腐のすき焼き風煮,春雨の中華風和え,いりこ	フライドさつまいも	煮干し,焼き豆腐	玄米,米・半つき米,ごま油,しらたき,はるさめ(緑豆),ごま(いりご	大根,たまねぎ,しめじ(ぶなしめじ),にんじん,しいたけ(干、乾),	塩(食塩),みそ(麦),水,しょうゆ(こいくち),しょうゆ(うすくち),みりん	553kcal 21.0g 13.8g	442kcal 16.8g 11.0g
27(土)	ハヤシライス,カラフルサラダ	しらすおにぎり	厚揚げ,ちりめんじゃこ	米・半つき米,おおむぎ・押麦,かたくり粉,なたね油,玄米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト100%ｼﾞｭｰｽ,トマト(缶詰) ﾎｰ	ケチャップ,みそ(麦),ソース(ｳｽﾀｰｿｰｽ),塩(食塩),豆乳マヨネー	511kcal 13.3g 7.2g	445kcal 11.5g 6.1g
30(火)	玄米ご飯,お吸い物,さわらの西京焼き,ジャーマンポテト,細切り昆布	レーズンケーキ	わかめ(乾燥、素干し),豆腐(木綿),さわら,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,	玄米,なたね油,じゃがいも,ごま油,中力粉(1等)	たまねぎ,レーズン	塩(食塩),だし(かつお・昆布),だし(しいたけ),しょうゆ(うすくち),	600kcal 19.5g 11.8g	480kcal 15.6g 9.5g

月平均栄養価 (3才以上児)　　エネルギー　542kcal　　たんぱく質　18.9g　　脂質　11.3g

月平均栄養価 (3才未満児)　　エネルギー　445kcal　　たんぱく質　15.4g　　脂質　9.3g

●食材の都合により給食を変更する場合があります。

●食べたことのない食材については給食室にご相談ください。