

桜 予定献立表(通園) 令和6年4月分

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
4 木	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんにく	エネルギー 315 たんぱく質 11.6 カルシウム 154 食物繊維 2.5 食塩 1.5	
5 金	ごはん	鶏肉のマーレード焼き、いんげん カレーポテト なすとチンゲン菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	なす、バナナ、いんげん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、マーレード	エネルギー 306 たんぱく質 15.7 カルシウム 102 食物繊維 5.8 食塩 1.3	プリン 
8 月	ごはん	チキントマト煮 ツナサラダ(キャベツ・きゅうり) じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ缶	キャベツ、白桃缶、トマト、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、にんにく	エネルギー 317 たんぱく質 15.1 カルシウム 102 食物繊維 5.1 食塩 1.4	チーズマフィン
9 火	カレーライス	キャベツとみかんのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) ダノン	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	ダノン、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、バター	とうがん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ねぎ、きゅうり、にんにく	エネルギー 318 たんぱく質 10.7 カルシウム 147 食物繊維 4.6 食塩 1.0	フレンチトースト
10 水	ちらしずし	ぎせい豆腐 ほうれん草と白菜のお浸し 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳、お祝いケーキ	米、砂糖、麩、油、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、でんぶ、かつお節	はくさい、りんご、ほうれん草、こまつな、にんじん、いんげん、しいたけ、グリーンピース、かんぴょう	エネルギー 380 たんぱく質 17.6 カルシウム 190 食物繊維 4.2 食塩 1.6	おかき 
11 木	ごはん	鮭のマヨ焼き 切り干し大根煮つけ じゃがいもとほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ	黄桃缶、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、いんげん	エネルギー 333 たんぱく質 17.2 カルシウム 137 食物繊維 5.7 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
12 金	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、はるさめ、片栗粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、バター	キャベツ、かぶ、はくさい、ゴールデンキウイ、にんじん、たまねぎ、いんげん、かぶの葉、しょうが	エネルギー 347 たんぱく質 14.1 カルシウム 156 食物繊維 4.0 食塩 1.3	ミルクゼリー(ジャム)
15 月	ごはん (ふりかけ)	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリー キャベツと人参の海苔和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、チーズ、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、のり	エネルギー 327 たんぱく質 12.6 カルシウム 206 食物繊維 3.4 食塩 1.6	ミルク餅(きな粉) 
16 火	ごはん	鱈のムニエルマトソース かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 大根と小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、たら	だいこん、みかん缶、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、ブロッコリー、りんご、こまつな、たまねぎ、にんにく	エネルギー 299 たんぱく質 14.3 カルシウム 134 食物繊維 3.0 食塩 1.3	りんご蒸しパン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
17 水	ごはん	治部煮 白菜人参のゆかり和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、油、糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	はくさい、かぶ、白桃缶、なす、いんげん、にんじん、かぶの葉	エネルギー 343 たんぱく質 15.7 カルシウム 164 食物繊維 4.1 食塩 1.3	フレンチトースト 
18 木	スパゲッティ ミートソース	大根とハムのサラダ 里芋と青梗菜のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	スパゲティ、里芋、砂糖、小麦粉、ごま油、油	ヨーグルト、豚ひき肉、ハム、チーズ	だいこん、りんご、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 336 たんぱく質 13.8 カルシウム 139 食物繊維 4.2 食塩 1.5	パウンドケーキ(ジャム)
19 金	ごはん	えび玉 人参と白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、えび	黄桃缶、はくさい、ほうれん草、こまつな、にんじん、ねぎ	エネルギー 311 たんぱく質 14.8 カルシウム 140 食物繊維 4.3 食塩 1.4	フルーツヨーグルト
22 月	ごはん	かじきのあずま煮、いんげん 小松菜人参海苔かつお和え 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、米みそ、かつお節	とうがん、こまつな、みかん缶、いんげん、にんじん、ねぎ、のり、しょうが	エネルギー 334 たんぱく質 15.8 カルシウム 156 食物繊維 4.1 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン 
23 火	食パン いちごジャム	マカロニグラタン ブロッコリー人参ツナのスープ煮 かぶとかぶの葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、小麦粉、マカロニ、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、バター、ツナ缶、チーズ	かぶ、ブロッコリー、白桃缶、にんじん、かぶの葉、たまねぎ、マッシュルーム、いちごジャム	エネルギー 323 たんぱく質 14.7 カルシウム 177 食物繊維 4.2 食塩 1.8	バナナマフィン
24 水	ごはん	煮込みハンバーグ、人参甘煮 キャベツとブロッコリーのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、油、パン粉、片栗粉、砂糖	ダノン、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵	だいこん、キャベツ、にんじん、ゴールデンキウイ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、トマト缶	エネルギー 352 たんぱく質 14.2 カルシウム 149 食物繊維 2.6 食塩 1.2	ホットケーキ 
25 木	ごはん	鶏肉ピカタ(銀あん) ツナマヨひじきサラダ なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶、チーズ	なす、バナナ、いんげん、ねぎ、にんじん、ひじき	エネルギー 346 たんぱく質 18.6 カルシウム 148 食物繊維 4.6 食塩 1.5	ココア蒸しパン
26 金	にんじん ごはん	このは焼き ほうれん草と白菜のお浸し 豆腐と小松菜の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、バター、かつお節	はくさい、りんご、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こまつな	エネルギー 328 たんぱく質 13.4 カルシウム 147 食物繊維 5.2 食塩 1.5	ババロア
30 火	こぎつね ごはん	にんじん豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	里芋、米、砂糖、ごま、片栗粉	ヨーグルト、卵、油揚げ、米みそ	黄桃缶、ブロッコリー、いんげん、にんじん、ねぎ	エネルギー 367 たんぱく質 16.2 カルシウム 178 食物繊維 5.1 食塩 1.6	とろける杏仁豆腐