

2023年4月

献立表

アルテ子どもと木幼保園

日/曜	献立名	10時おやつ (乳児のみ)	材料名				栄養価	
		3時おやつ	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	幼児	乳児
1・15 土	ツナトースト マカロニサラダ チキンとトマトのスープ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン、米、マヨドレ、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、洋風だしの素、りんご酢、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩	エネルギー 563 たんぱく質 24.3 脂質 20.3 カルシウム 178	417 kcal 17.7 g 14.6 g 101 mg
3 月 新入進級お祝い	赤飯 松風焼き 春キャベツとわかめのサラダ 五目汁	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	米、もち米、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、あずき、きな粉、米みそ	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ、ごま、レモン果汁、カットわかめ、黒ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 509 たんぱく質 20.6 脂質 14.8 カルシウム 236	414 kcal 16.6 g 12.4 g 203 mg
4・18 火	ご飯 かじきのバター醤油焼き ふきと切り干しの煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 にんじん蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油、無塩バター	牛乳、かじき、調製豆乳、生揚げ、米みそ、ちくわ	バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ふき、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ワイン、おろしにんにく	エネルギー 524 たんぱく質 21.3 脂質 16.3 カルシウム 255	437 kcal 17.9 g 13.6 g 231 mg
5・19 水	ご飯 鶏の照り焼き アスパラガス炒め みそ汁	牛乳 牛乳 セサミトースト	米、食パン、砂糖、油、バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ	キャベツ、みかん缶、バナナ、たまねぎ、ごまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン、ごま、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 565 たんぱく質 22.2 脂質 21.0 カルシウム 234	447 kcal 17.7 g 17.3 g 212 mg
6・20 木	ご飯 鮭の香味焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 牛乳 プリン	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、すりごま	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 466 たんぱく質 26.2 脂質 14.3 カルシウム 270	393 kcal 22.0 g 12.9 g 250 mg
7・21 金	アルテ特製カレーライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ水煮缶、調製豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン、ホールトマト缶詰、ごま、ごんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、酢、ケチャップ、酒、食塩	エネルギー 573 たんぱく質 19.7 脂質 19.0 カルシウム 225	482 kcal 16.8 g 16.3 g 214 mg
8・22 土	ナポリタン ポテトサラダ チキンとキャベツのスープ オレンジ	牛乳 牛乳 五平餅	スパゲティ、じゃがいも、米、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、米みそ、粉チーズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン、えのきだけ、コーン	洋風だしの素、ケチャップ、酢、みりん、ワイン、食塩	エネルギー 574 たんぱく質 21.0 脂質 19.2 カルシウム 258	453 kcal 16.6 g 15.4 g 205 mg
10・24 月	ひじきご飯 鮭の照り焼き 胡瓜ともやしのゆかり和え 豚汁	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	米、小麦粉、さといも、油、黒砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、調製豆乳、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、酢	エネルギー 557 たんぱく質 25.0 脂質 18.7 カルシウム 259	467 kcal 20.7 g 15.6 g 232 mg
11・25 火	ご飯 チキンのトマトソース 花野菜のサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 トースト (手作りいちごジャム)	米、食パン、グラニュー糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、いちご、りんご、ねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、食塩、おろしにんにく	エネルギー 520 たんぱく質 21.6 脂質 17.6 カルシウム 205	404 kcal 17.2 g 14.5 g 189 mg
12・26 水	ご飯 さわらのみそ焼き かぼちゃの含め煮 若竹汁	牛乳 牛乳 ぼたぼた焼き	米、砂糖、油	牛乳、さわら、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、バナナ、だれのこ、カットわかめ、ごんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 513 たんぱく質 20.9 脂質 13.0 カルシウム 212	432 kcal 18.5 g 10.1 g 236 mg
13・27 木	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さけ、米みそ、米みそ、かつお節	みかん缶、バナナ、ごまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、ひじき、レモン果汁、ごんぶ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 551 たんぱく質 21.2 脂質 15.0 カルシウム 252	462 kcal 17.8 g 12.9 g 226 mg
14 金	ご飯 タンドリーチキン キャベツとエンドウのサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、無塩バター、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト、米みそ、ツナ水煮缶	みかん濃縮果汁、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、みかん缶、スナックえんどう、にんじん、しいたけ、粉かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	エネルギー 519 たんぱく質 19.8 脂質 18.6 カルシウム 255	436 kcal 16.7 g 15.8 g 231 mg
17 月	ご飯 松風焼き 春キャベツとわかめのサラダ 五目汁	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	米、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、米みそ	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ、ごま、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 514 たんぱく質 19.8 脂質 14.6 カルシウム 231	424 kcal 16.1 g 12.2 g 202 mg
28 金 お誕生日会	ロールパン チキンのコーンフ레이크焼き 春キャベツとしらすのサラダ 新じゃがとかぶのポタージュ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ (いちごのショートケーキ)	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、コーンフ레이크、砂糖、油、マヨドレ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ホイップクリーム、しらす干し	キャベツ、かぶ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、いちご、にんじん	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、ワイン、食塩、しょうゆ、パセリ粉、おろしにんにく	エネルギー 661 たんぱく質 23.1 脂質 28.0 カルシウム 259	487 kcal 17.3 g 21.7 g 218 mg

献立の平均栄養価

幼児

エネルギー543Kcal

蛋白質 22.1g

脂質 17.6g

カルシウム 235mg

乳児

エネルギー 440Kcal

蛋白質 18.0g

脂質 14.4g

カルシウム 207mg

※食材の納入状況により献立が変更することがあります。

※食パン・ロールパンは、卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています