保　育　園　予　定　献　立　表

令和8年4月

3歳以上児／3歳未満児

アレルギー記号

★えび かに 卵 小麦 そば 落花生 乳 あわび いか いくら さけ さば オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン くるみ 大豆 やまいも カシューナッツ ごま アーモンド マカダミアナッツ ピスタチオ

保育課

日	6	7	8	9	10	11
曜日	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	牛乳	プレーンヨーグルト	牛乳	プレーンヨーグルト	牛乳	牛乳
昼食	肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁 ごはん ヨーグルト	鶏肉のから揚げ 湯通しキャベツ かき卵汁 ごはん	魚の磯部焼き ポテトサラダ 豆腐と大根のみそ汁 ごはん	クリームシチュー ベーコンとキャベツのサラダ ごはん	マーボーどうふ じゃがいもとチンゲン菜のスープ ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参のスープ ごはん
午後おやつ	牛乳 とりそぼろご飯	乳飲料 ひじきごはん	牛乳 マカロニあべかわ	乳飲料 骨太ごはん なつみ	牛乳 ジャム付パン	
幼児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
材料名	米ぬか油 1 0.8 豚肩 30 24 にんじん 20.6 16.5 たまねぎ 35.1 28.1 じゃがいも 72.2 57.8 しらたき 8 6.4 砂糖 1 0.8 しょうゆ 3 2.4 グリンピース 3 2.4 みりん 1 0.8 焼きふ 1 0.8 こまつな 27.1 21.6 にぼしこ 1.1 0.88 みそ 4.4 3.52 水 135 108 はいが精米 40 ヨーグルト(ソフール70g) 80 牛乳 140 112 はいが精米 35 28 米ぬか油 0.5 0.4 ささみ 12.6 10.1 砂糖 1 0.8 しょうゆ 1 0.8 焼きのり 0.1 0.08 はいが精米 50 牛乳 100	鶏もも 60 48 しょうが 0.6 0.5 しょうゆ 2 1.6 片栗粉 3 2.4 中力粉 3 2.4 米ぬか油 4 3.2 キャベツ 47.1 37.6 塩 0.1 0.08 卵 16.3 13 たまねぎ 14.9 11.9 にんじん 15.5 12.4 わかめ 0.4 0.32 厚削り節 2.4 1.92 しょうゆ 0.5 0.4 塩 0.4 0.32 片栗粉 1.4 1.12 水 120 96 はいが精米 40 乳飲料 140 112 はいが精米 35 28 ひじき 0.8 0.64 油揚げ 3 2.4 にんじん 8.2 6.6 砂糖 1.2 0.96 しょうゆ 1.4 1.12 料理酒 0.4 0.32 塩 0.16 0.128 はいが精米 50 ヨーグルト 80 砂糖 2 乳飲料 25	さわら 50 40 しょうゆ 1 0.8 塩 0.1 0.08 片栗粉 2 1.6 あおのり 0.1 0.08 米ぬか油 1 0.8 じゃがいも 44.4 35.6 酢 0.5 0.4 きゅうり 8.2 6.5 にんじん 10.3 8.2 マヨネーズ 5 4 塩 0.3 0.24 コーン 0 0 米ぬか油 1 0.8 砂糖 0.1 0.08 豆腐 25 20 だいこん 22.2 17.8 にぼしこ 1.1 0.88 みそ 4.4 3.52 水 135 108 にんじん 15.5 12.4 はいが精米 40 牛乳 140 112 マカロニ・スパゲッティ 18 14.4 きなこ 6 4.8 砂糖 3 2.4 塩 0.05 0.04 はいが精米 50 牛乳 100	米ぬか油 1 0.8 たまねぎ 35.1 28.1 鶏むね 30 24 じゃがいも 55.6 44.4 にんじん 15.5 12.4 バター 4 3.2 中力粉 4 3.2 脱脂粉乳 5 4 水 50 40 塩 0.55 0.44 グリンピース 4 3.2 無塩スープ 10 8 乳飲料 30 24 ベーコン 10 8 キャベツ 52.9 42.4 酢 1.2 0.96 塩 0.1 0.08 にんじん 10.3 8.2 はいが精米 40 乳飲料 140 112 米 35 28 さくらえび 1 0.8 ちりめんじゃこ 2 1.6 こまつな 11.8 9.4 しょうゆ 0.5 0.4 ごま油 1 0.8 なつみ 123.1 98.5 はいが精米 50 ヨーグルト 80 砂糖 2 乳飲料 25	米ぬか油 1 0.8 にんにく 0.2 0.2 しょうが 0.6 0.5 根深ねぎ 18.3 14.7 にんじん 13.3 10.7 ぶたひき肉 25 20 砂糖 1 0.8 しょうゆ 2 1.6 トマトケチャップ 1 0.8 みそ 3.5 2.8 豆腐 90 72 片栗粉 2 1.6 パプリカ粉 0.3 0.24 ごま油 0.5 0.4 厚削り節 0.3 0.24 じゃがいも 33.3 26.7 チンゲンサイ 17.6 14.1 厚削り節 2.4 1.92 塩 0.4 0.32 しょうゆ 0.5 0.4 水 135 108 にんじん 10.3 8.2 はいが精米 40 牛乳 140 112 食パン 30 24 いちごジャム 10 8 はいが精米 50 牛乳 100	じゃがいも 1.1 0.9 ぶたひき肉 30 24 じゃがいも 61.1 48.9 厚揚げ 0 0 砂糖 1.5 1.2 しょうゆ 3 2.4 片栗粉 0.5 0.4 グリンピース 3 2.4 にんじん 15.5 12.4 たまねぎ 31.9 25.5 厚削り節 2.4 1.92 にんじん 15.5 12.4 キャベツ 35.3 28.2 塩 0.4 0.32 しょうゆ 0.5 0.4 水 0 0 はいが精米 40 はいが精米 50 牛乳 100

	エネルギー	タンパク	脂質	エネルギー	タンパク	脂質	エネルギー	タンパク	脂質	エネルギー	タンパク	脂質	エネルギー	タンパク	脂質	エネルギー	タンパク	脂質
3歳以上児	556 kcal	21.9 g	14.2 g	533 kcal	25.1 g	11.9 g	557 kcal	25.7 g	20.0 g	590 kcal	26.6 g	9.8 g	523 kcal	20.2 g	16.9 g	307 kcal	10.9 g	6.3 g
3歳未満児	545 kcal	22.7 g	15.5 g	487 kcal	23.4 g	12.2 g	505 kcal	24.0 g	19.8 g	532 kcal	24.9 g	10.5 g	479 kcal	19.4 g	17.3 g	306 kcal	11.9 g	8.7 g