



# 4月幼児食献立表



浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	金	ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーの中巻和え 里芋のみそ汁 みかん	米、豚肉、ごぼう、にんじん、卵、ミツバ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、ブロッコリー、ごま油、白ごま、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、あずき、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ようかん 牛乳	エネルギー517kcal 蛋白16.1g 脂質14.3g 炭水化物79.6g 食塩1.6g
2	土	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、しょうゆ、かつお節、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー444kcal 蛋白13.0g 脂質16.1g 炭水化物60.5g 食塩1.2g
4	月	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 根菜のすまし汁 みかん	米、鶏ささみ肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、ブロッコリー、かつお節、大根、わかめ、ねぎ、小麦粉、卵、カスタード、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	今川焼カスタード 牛乳	エネルギー565kcal 蛋白16.3g 脂質18.1g 炭水化物82.4g 食塩2.0g
5	火	ごはん スペイン風オムレツ ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ パイナップル	米、卵、ウィンナー、にんじん、コーン、グリーンピース、じゃがいも、ブロッコリー、ケチャップ、ひじき、大豆、油揚げ、キャベツ、いんげん、しめじ、鶏がらスープの素、パイナップル缶、食パン、卵不使用マヨネーズ、チーズ、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	青のりチーズトースト 牛乳	エネルギー473kcal 蛋白20.1g 脂質14.9g 炭水化物62.1g 食塩1.9g
6	水	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草の和え物 かきたま汁 フルーツ(バナナ)	米、さんま、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれん草、にんじん、油揚げ、カニカマ、だし汁、卵、豆腐、しめじ、ねぎ、片栗粉、バナナ、ポップコーン、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー539kcal 蛋白18.5g 脂質21.5g 炭水化物67.5g 食塩2.1g
7	木	★行事班★ 青菜と鮭のまぜごはん 鶏のからあげ キャベツの錦糸和え 若竹汁 フルーツ(オレンジ)	米、青菜、サケフレーク、鶏もも肉、生姜、しょうゆ、卵、小麦粉、サラダ油、キャベツ、にんじん、竹の子、わかめ、三つ葉、だし汁、オレンジ、桜もち、小豆、さくらゼリー(1~2歳)、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	桜もち(3~5歳) 麦茶 さくらゼリー(1~2歳) 	エネルギー547kcal 蛋白14.7g 脂質17.8g 炭水化物81.3g 食塩2.2g
8	金	ポークカレー ブロッコリーのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレー粉、ブロッコリー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、ホットケーキミックス、卵、牛乳、コーン、グリーンピース	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー652kcal 蛋白24.3g 脂質22.6g 炭水化物86.0g 食塩2.1g
9	土	五目うどん いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ、追いがつおつゆ、いんげん、白ごま、しょうゆ、砂糖、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー454kcal 蛋白19.0g 脂質13.7g 炭水化物63.4g 食塩3.5g
11	月	そばろ丼 白菜のボン酢和え 豚汁 ヨーグルト	米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、白菜、にんじん、ツナフレーク、味ばん、里芋、玉ねぎ、豚肉、ごぼう、しいたけ、ねぎ、だし汁、みそ、ヨーグルト、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー553kcal 蛋白25.0g 脂質16.9g 炭水化物71.8g 食塩1.4g
12	火	ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、さば、みそ、しょうが、みりん、砂糖、ほうれん草、にんじん、白ごま、しょうゆ、豆腐、わかめ、オクラ、だし汁、オレンジ、食パン、ココアパウダー、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク(ココア) 牛乳	エネルギー502kcal 蛋白19.0g 脂質15.5g 炭水化物69.0g 食塩1.6g
13	水	ごはん トマト煮込みハンバーグ ハムポテト コンソメスープ パイナップル	米、鶏豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、トマトペースト、じゃがいも、ブロッコリー、ハム、カレー粉、キャベツ、にんじん、いんげん、しめじ、鶏がらスープの素、パイナップル缶、フルーチェ(いちご)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー384kcal 蛋白12.2g 脂質5.6g 炭水化物69.9g 食塩1.7g
14	木	パン 牛肉コロッケ カリフラワーのサラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	パン、牛挽き肉、じゃがいも、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、マカロニ、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、バナナ、米、ひじき、大豆、油揚げ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ひじき) チーズ 麦茶	エネルギー537kcal 蛋白14.3g 脂質15.8g 炭水化物84.2g 食塩2.0g
15	金	ごはん 豚肉の野菜巻き チンゲン菜のナムル さつまいものみそ汁 フルーツヨーグルト	米、豚肉、いんげん、にんじん、じゃがいも、小麦粉、卵、しょうゆ、砂糖、みりん、チンゲン菜、もやし、白ごま、ごま油、さつまいも、油揚げ、ねぎ、だし汁、黄桃缶、プレーンヨーグルト、小麦粉、片栗粉、ニラ、しらす、酢、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー630kcal 蛋白20.4g 脂質23.6g 炭水化物80.3g 食塩2.3g
16	土	お野菜たっぷりうどん 里芋煮 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、追いがつおつゆ、里芋、しょうゆ、砂糖、みりん、バナナ、おやつ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー506kcal 蛋白16.4g 脂質18.2g 炭水化物68.6g 食塩1.9g

18	月	ごはん 豚肉の旨塩炒め かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、かぼ ちゃ、追いがつおつゆ、砂糖、しょうゆ、豆腐、ねぎ、みそ、みかん、 黄桃、白桃、梨、ぶどう、さくらんぼ、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツ寒天 牛乳	エネルギー480kcal 蛋白13.4 g 脂質13.8 g 炭水化物73.3 g 食塩1.3 g
19	火	お野菜みそラーメン いんげんのごま和え ヨーグルト	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、コーン、サラダ油、み そ、鶏がらスープの素、いんげん、かまぼこ、白ごま、しょうゆ、砂 糖、ヨーグルト、食パン、ウィンナー、ピーマン、チーズ、ケチャッ プ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ピザトースト 牛乳 (乳児：いちごジャムサンド)	エネルギー499kcal 蛋白15.0 g 脂質11.2 g 炭水化物83.0 g 食塩2.2 g
20	水	ごはん さわらの袖庵焼き キャベツのツナマヨ和え わかめの味噌汁 パイナップル	米、さわら、袖、しょうゆ、キャベツ、ツナフレーク、にんじん、卵不 使用マヨネーズ、わかめ、白菜、豆腐、だし汁、みそ、パイナップル 缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー497kcal 蛋白22.5 g 脂質15.0 g 炭水化物65.8 g 食塩1.9 g
21	木	★げんき献立★ 竹の子ごはん チーズハンバーグ アスパラガスのソテー げんきスープ	米、竹の子、にんじん、油揚げ、グリーンピース、追いがつおつゆ、豚挽 き肉、牛挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、チーズ、ケチャップ、 アスパラガス、マーガリン、キャベツ、じゃがいも、カリフラワー、鶏 がらスープの素、いちご、ホットケーキミックス、レーズン、牛乳、サ ラダ油、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	にんじんとレーズンの蒸しパン 牛乳	エネルギー545kcal 蛋白17.3 g 脂質15.6 g 炭水化物82.9 g 食塩2.4 g
22	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	米、牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、しめじ、グリーンピース、ケ チャップ、ハヤシフレーク、サラダ油、じゃがいも、にんじん、マヨ ネーズ、ドレッシング、オレンジ、しらす、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(しらす) チーズ 麦茶	エネルギー622kcal 蛋白22.4 g 脂質22.7 g 炭水化物79.9 g 食塩3.1 g
23	土	わかめたまごうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、卵、わかめ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、追いがつおつゆ、プロッ コリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー495kcal 蛋白16.4 g 脂質14.7 g 炭水化物74.3 g 食塩3.3 g
25	月	ごはん さばの生姜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 みかん	米、さば、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ほうれん草、にんじん、カ ニカマ、だし汁、豆腐、しいたけ、ねぎ、みかん缶、さつまいも、水あ め、黒ごま、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	大学芋 牛乳	エネルギー534kcal 蛋白17.0 g 脂質16.2 g 炭水化物78.4 g 食塩1.8 g
26	火	焼うどん 里芋煮 白菜と豆腐のみそ汁 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ちくわ、キャベツ、にんじん、サラダ油、かつ お節、焼きそばソース、里芋、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みり ん、白菜、豆腐、わかめ、だし汁、みそ、バナナ、米、サケフレーク、 白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭) チーズ 麦茶	エネルギー508kcal 蛋白15.9 g 脂質12.8 g 炭水化物80.8 g 食塩3.3 g
27	水	中華丼 キャベツのボン酢和え ワンタンスープ ぶどうゼリー	米、白菜、にんじん、豚肉、玉ねぎ、しいたけ、竹の子、きくらげ、う ずらの卵、鶏がらスープの素、キャベツ、赤ピーマン、黄色ピーマン、 ピーマン、卵不使用マヨネーズ、味ぼん、ワンタンの皮、しめじ、ね ぎ、ぶどうゼリー、食パン、バター、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー444kcal 蛋白13.0 g 脂質11.5 g 炭水化物71.2 g 食塩1.5 g
28	木	パン メンチカツ 三色サラダ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、豚挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつ ソース、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、卵不使用マヨネー ズ、キャベツ、じゃがいも、大根、ウィンナー、グリーンピース、鶏がら スープの素、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、米、みそ、砂糖、み りん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー609kcal 蛋白20.3 g 脂質17.5 g 炭水化物90.4 g 食塩3.1 g
30	土	きつねうどん いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)	うどん、油揚げ、わかめ、ほうれん草、ねぎ、追いがつおつゆ、いんげ ん、白ごま、しょうゆ、砂糖、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー468kcal 蛋白17.2 g 脂質16.5 g 炭水化物62.1 g 食塩3.4 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

県では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

