

2023年

# 4月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの				
1	土	牛乳 ぼたぼた焼き ●ほうれん草と小松菜せんべい	塩だし丼 オレンジ	米 油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 せんべい ●ペビーせんべい	エ 386 kcal たん 14.5 g 脂 12.2 g 食塩 0.8 g	エ 451 kcal たん 17.9 g 脂 14.1 g 食塩 0.7 g	
3	月	牛乳 ビスケット	◆入園・進級お祝いメニュー◆ ピラフ エビフライ ●ささみ ナポリタン風 乳酸菌飲料	米 油 マカロニ 油		玉葱 人参 ドライパセリ フロccoliリー 玉葱 ビーマン	牛乳 マーブルケーキ	エ 560 kcal たん 14.9 g 脂 19.4 g 食塩 1.8 g	エ 684 kcal たん 19.1 g 脂 23.7 g 食塩 2.0 g	
4	火	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え パイナップル	米	豚肉 かつおぶし	玉葱 小松菜 人参 パイナップル	牛乳 オレンジゼリー	エ 451 kcal たん 17.0 g 脂 14.1 g 食塩 0.8 g	エ 518 kcal たん 20.1 g 脂 14.9 g 食塩 1.1 g	
5	水	牛乳 マンナウエハース	ごはん 鯖の煮付け キャベツの青じそ和え 味噌汁 ハナナ	米	さば	インゲン キャベツ 人参 大根 青葱 ハナナ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 461 kcal たん 17.7 g 脂 20.8 g 食塩 2.0 g	エ 593 kcal たん 22.2 g 脂 25.6 g 食塩 2.6 g	
6	木	牛乳 ミニサラダ醤油 ●チーズスティック	◇お弁当の日(あさがお) ごはん カレーライス フロccoliリーのサラダ りんご	米 カレールー じゃがいも 油	豚肉	玉葱 人参 フロccoliリー 人参 コーン りんご	牛乳 サブシ	エ 569 kcal たん 16.4 g 脂 18.5 g 食塩 1.7 g	エ 696 kcal たん 20.0 g 脂 24.4 g 食塩 2.0 g	
7	金	牛乳 ビスコ	◇お弁当の日(かえで・どんぐり・さくら) ごはん 鶏肉のごま焼き 高野の詰め煮 オレンジ	米 白ごま	鶏肉 高野豆腐	人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 きなこおはぎ	エ 515 kcal たん 20.5 g 脂 16.9 g 食塩 1.1 g	エ 598 kcal たん 25.7 g 脂 18.4 g 食塩 1.2 g	
8	土	牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ りんご	スパゲティ	豚肉 大豆たんぱく	玉葱 人参 グリーンピース りんご	牛乳 マンナビスケット	エ 441 kcal たん 21.4 g 脂 13.1 g 食塩 2.4 g	エ 512 kcal たん 27.1 g 脂 12.6 g 食塩 3.1 g	
10	月	牛乳 せんべい ●ペビーせんべい	ごはん コロック シルバーサラダ オレンジ	米 油 春雨 エッグケアマヨ	肉じゃがコロック	人参 小松菜 オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	エ 487 kcal たん 10.7 g 脂 18.0 g 食塩 0.9 g	エ 619 kcal たん 12.5 g 脂 22.9 g 食塩 1.2 g	
11	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の甘酢炒め ほうれん草のお浸し りんご	米 油	豚肉 かつおぶし	玉葱 ビーマン ほうれん草 人参 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	エ 471 kcal たん 19.9 g 脂 16.5 g 食塩 0.9 g	エ 543 kcal たん 24.4 g 脂 18.0 g 食塩 1.1 g	
12	水	牛乳 ソフトせんべい	食パン マーガリン ローストチキン 大根のコンソメ煮 バナナ	食パン マーガリン	鶏肉	玉葱 大根 人参 キヌサヤ バナナ	※お茶 きつねおにぎり	エ 477 kcal たん 16.4 g 脂 21.3 g 食塩 2.3 g	エ 549 kcal たん 20.8 g 脂 20.5 g 食塩 2.8 g	
13	木	牛乳 アスパラガス ●ほうれん草と小松菜せんべい	ごはん 厚揚げの味噌マヨ焼き ツナポテト すまし汁 グレーフルーツ	米 エッグケアマヨ じゃがいも	絹厚揚げ シーチキン	青葱 人参 ドライパセリ 玉葱 わかめ グレーフルーツ	牛乳 レモンケーキ	エ 521 kcal たん 16.1 g 脂 22.1 g 食塩 1.5 g	エ 635 kcal たん 20.0 g 脂 28.1 g 食塩 1.6 g	
14	金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	米 油 麩	さわら きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース 青葱 りんご	牛乳 フルーツヨーグルト	エ 464 kcal たん 20.5 g 脂 12.8 g 食塩 2.0 g	エ 468 kcal たん 24.8 g 脂 15.0 g 食塩 2.0 g	
15	土	牛乳 量たべよ	鶏こぼろ丼 オレンジ	米	鶏肉	こぼろ 玉葱 人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 ビスケット	エ 456 kcal たん 15.9 g 脂 13.6 g 食塩 1.1 g	エ 557 kcal たん 19.4 g 脂 18.3 g 食塩 1.0 g	
17	月	牛乳 味しらべ ●マンナポーロ	ごはん ハンバーグ フロccoliリーマヨボンサラダ コンソメスープ りんご	米 エッグケアマヨ	ハンバーグ	フロccoliリー 人参 玉葱 コーン	牛乳 クリームサンド	エ 502 kcal たん 15.2 g 脂 19.2 g 食塩 2.2 g	エ 552 kcal たん 18.0 g 脂 20.4 g 食塩 2.3 g	
18	火	牛乳 ぼたぼた焼き ●チーズスティック	玄米ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ	米 玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 すりごま	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 人参 オレンジ	牛乳 ココアくずもち	エ 448 kcal たん 15.5 g 脂 13.1 g 食塩 1.0 g	エ 543 kcal たん 19.0 g 脂 15.4 g 食塩 1.1 g	
19	水	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の酢の物 味噌汁 ハナナ	米	鶏肉 木綿豆腐	白菜 人参 青葱 ハナナ	牛乳 甘辛いりご 油揚げラスク ●いりごラスク増量	エ 421 kcal たん 19.9 g 脂 16.4 g 食塩 1.7 g	エ 499 kcal たん 24.7 g 脂 18.6 g 食塩 1.9 g	
20	木	牛乳 白い風船	ごはん カレーの磯辺揚げ もやしナムル りんご	米 油 ごま油	カレー	あおさ粉 もやし 人参 りんご	牛乳 ちんすこう	エ 427 kcal たん 17.0 g 脂 14.0 g 食塩 0.9 g	エ 500 kcal たん 20.2 g 脂 16.2 g 食塩 0.9 g	
21	金	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の味噌炒め 切り昆布の煮物 グレーフルーツ	米 油	豚肉 ちくわ	玉葱 ビーマン きざみ昆布 人参 グレーフルーツ	牛乳 大学芋	エ 529 kcal たん 17.1 g 脂 19.2 g 食塩 1.1 g	エ 637 kcal たん 20.1 g 脂 21.8 g 食塩 1.6 g	
22	土	牛乳 ミニサラダ醤油 ●マンナビスケット	かしわうどん オレンジ	うどん	鶏肉	玉葱 人参 青葱 オレンジ	牛乳 ビスコ	エ 362 kcal たん 15.2 g 脂 12.3 g 食塩 2.1 g	エ 436 kcal たん 18.7 g 脂 16.1 g 食塩 2.5 g	
24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の甘酢だれ 青梗菜の和え物 味噌汁 りんご	米 油	鶏肉	ちんげん菜 人参 わかめ りんご	牛乳 ミルクッキー	エ 511 kcal たん 18.4 g 脂 19.9 g 食塩 2.1 g	エ 568 kcal たん 21.9 g 脂 21.0 g 食塩 2.3 g	
25	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鰯のさくさく揚げ コーンスローサラダ パイナップル	米 油 エッグケアマヨ	アジ	キャベツ きゅうり コーン パイナップル	牛乳 焼ポテト(しお)	エ 466 kcal たん 18.1 g 脂 18.2 g 食塩 0.9 g	エ 543 kcal たん 21.6 g 脂 20.8 g 食塩 1.3 g	
26	水	牛乳 せんべい ●マンナポーロ	◇お弁当の日(たんぽぽ) ごはん 豚肉の甘酢炒め 切干し大根の煮物 オレンジ	米	豚肉 きざみあげ	玉葱 切干大根 人参 インゲン オレンジ	牛乳 プリンケーキ	エ 464 kcal たん 17.9 g 脂 16.8 g 食塩 1.0 g	エ 575 kcal たん 21.8 g 脂 20.5 g 食塩 1.3 g	
27	木	牛乳 クラッカー	ごはん 高野の炒め煮 フロccoliリーの中華和え りんご	米 油 ごま油	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 キヌサヤ フロccoliリー コーン りんご	※お茶 おかかおにぎり	エ 416 kcal たん 16.2 g 脂 9.1 g 食塩 1.5 g	エ 458 kcal たん 18.6 g 脂 7.5 g 食塩 1.8 g	
28	金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん チンジャオロース風 春雨の酢の物 バナナ	米 油 春雨	豚肉	三色ピーマン 人参 木くらげ バナナ	牛乳 青りんごゼリー	エ 592 kcal たん 16.8 g 脂 21.5 g 食塩 1.3 g	エ 607 kcal たん 18.5 g 脂 19.5 g 食塩 1.4 g	
29	土	*昭和の日*								

●献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

●栄養価は「エ=エネルギー」「たん=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。

●完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりごそのものは使用しません。

●は完了期代替え食です。

◆3日は入園・進級お祝いメニューを提供します。

◇6日はあさがお組お弁当の日です。 ◇7日はかえで組・どんぐり組・さくら組お弁当の日です。 ◇26日はたんぽぽ組お弁当の日です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、  
および健康に関する取り組みは  
ホームページに掲載しています。  
<http://www.uokuni.co.jp/>