令和６年４月分穂高幼稚園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
12／26金	ごはん ふぃっしゅちっぷす すぱげってぃさらだ べじたぶるすーぷ ちーず おれんじ,ぎゅうにゅう	米／かたくり粉／揚げ油／★ハーフスパゲッティ／米油／★マヨネーズ／じゃがいも／★冷凍ホールコーン	★めかじき　1.5cm角／あおのり／★ロースハム／★ぴぴぴチーズ5g2個／★牛乳	★きゅうり／にんじん／キャベツ／玉葱／みずな／オレンジ1/8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 15.4 g カルシウム 256 mg 食塩相当量 2.0 g
15／月	ごはん ちーずいりみーとろーふ しーちきんあえ こーんすーぷ ばなな ぎゅうにゅう	米／★パン粉／★白ごま粒(いり)／★冷凍クリームコーン／かたくり粉	合いひき肉／★サイコロチーズ／★牛乳／★たまご／★シーチキン／★スキムミルク	玉葱／にんにく／ほうれんそう／にんじん／もやし／★バナナ1/2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 15.0 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.2 g
16／30火	ごはん かれー きゃべつのちゅうかあえ ちーず ぎゅうにゅう おれんじ	米／じゃがいも／★冷凍ホールコーン／★米粉のカレールウ／★アレルゲンフリーカレール／炒め油(米油)／★ごま油／砂糖	豚こま／★かにかま(卵白不使用)／★ぴぴぴチーズ5g2個／★牛乳	玉葱／にんじん／冷凍グリンピース／しょうが／にんにく／キャベツ／もやし／★きゅうり／オレンジ1/8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal たんぱく質 16.4 g 脂　質 17.1 g カルシウム 254 mg 食塩相当量 2.8 g
17／水	ごはん かじきのてりやき まかろにさらだ とんじる よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	米／砂糖／米油／★ツイストマカロニ／★冷凍ホールコーン／★マヨネーズ／さつまいも	★めかじき　40ｇ／★ロースハム／豚こま／★木綿豆腐／味噌／★プレーンヨーグルト／★牛乳	にんじん／キャベツ／★きゅうり／だいこん／ねぎ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 15.9 g カルシウム 257 mg 食塩相当量 1.9 g
18／木	ごはん とりにくのからあげ ごまあえ らーめんすーぷ おれんじ ぎゅうにゅう	米／かたくり粉／揚げ油／★白すりゴマ／砂糖／★中華乾麺500	鶏肉モモ(皮なし)25ｇ／★かにかま(卵白不使用)／★なると(卵ｺﾝﾀﾐ)／★牛乳	しょうが／にんにく／もやし／★きゅうり／にんじん／ねぎ／チンゲンツァイ／オレンジ1/8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 13.9 g カルシウム 205 mg 食塩相当量 2.1 g
19／金	ひじきごはん さけのしおやき ふれんちさらだ ふのすまししる りんご ぎゅうにゅう	米／炒め油(米油)／砂糖／米油／★玉麩	★たまご／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／豚ひき肉／★銀鮭骨なし40ｇ／★星型チーズ／★牛乳	にんじん／★むきえだまめ(冷凍)／しょうが／キャベツ／★きゅうり／こまつな／玉葱／えのきたけ／りんご1/8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 16.5 g カルシウム 240 mg 食塩相当量 2.1 g
22／月	ごはん ちきんのてりやき きゃべつのおかかあえ ぽてとぽたーじゅ ふぃっしゅそーせーじ ばなな,ぎゅうにゅう	米／砂糖／じゃがいも／★マーガリン	鶏肉モモ(皮なし)塊50ｇ／★かつおぶし／★スキムミルク／★フィッシュソーセージ／★牛乳	しょうが／キャベツ／もやし／にんじん／玉葱／パセリ／★バナナ1/2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal たんぱく質 24.9 g 脂　質 9.8 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 2.4 g
23／火	ごはん かじきのにつけ はるさめさらだ わんたんすーぷ ちーず ぱいなっぷる,ぎゅうにゅう	米／砂糖／はるさめ／★マヨネーズ／★ワンタンの皮　1/2ｶｯﾄ	★めかじき　40ｇ／★ロースハム／豚ひき肉／★ぴぴぴチーズ5g2個／★牛乳	しょうが／にんじん／★きゅうり／ねぎ／もやし／みずな／生しいたけ(菌床栽培、生)／★パインアップル1/32切れ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 15.7 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.3 g
24／水	ろーるぱん みーとぼーる やさいさらだ すまししる おれんじ ぎゅうにゅう,りんごけーき 誕　生　会	★ロールパン／★パン粉／揚げ油／砂糖／米油／★小麦粉／★マーガリン	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★スキムミルク／★プレーンヨーグルト	玉葱／キャベツ／★きゅうり／にんじん／こまつな／えのきたけ／オレンジ1/8／りんご／ポッカレモン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 25.4 g カルシウム 268 mg 食塩相当量 2.2 g
25／木	ごはん とうふとひきにくのみそに そーせーじふらい そうめんしる りんご ぎゅうにゅう	米／炒め油(米油)／砂糖／かたくり粉／★小麦粉／★パン粉／米油／★そうめん(乾)	豚ひき肉／★木綿豆腐／味噌／★おさかなソーハーフ1/2／★たまご／★牛乳	玉葱／にんじん／★むきえだまめ(冷凍)／こまつな／りんご1/8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 18.8 g カルシウム 266 mg 食塩相当量 2.3 g

月平均栄養価		
エネルギー 493 kcal	タンパク質 20.8 g	
脂　質 16.3 g	食塩相当量 2.3 g	
カルシウム 276 mg		

（★印はアレルギー除去対象食品です）

＊園の行事・諸事情により、献立を変更する場合があります。
詳細は、園にお問い合わせください。