様式F114

2026年04月

献　立　表

中崎はな保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
18 ～土～	あんかけうどん(ささみ) キャベツのツナマヨネーズあえ	ゆでうどん、マヨネーズ(マヨドレ)、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 袋菓子	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 178 mg
20 ～月～	ごはん　バナナ ハンバーグ　スープ ゆでブロッコリー キャベツのゆかりあえ	米、ホットケーキ粉、パン粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン、カットわかめ	ケチャップ、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 213 mg
21 ～火～	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ	米、マヨネーズ(マヨドレ)	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ごま	ケチャップ、カレー粉、中華だしの素、食塩	牛乳 おにぎり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.2 g カルシウム 222 mg
22 ～水～	御飯 さけのちゃんちゃん焼き ほうれんそうのお浸し すまし汁(わかめ・えのきたけ)	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ	牛乳、さけ、みそ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 粉ふき芋(青のり)	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.6 g カルシウム 216 mg
23 ～木～	御飯 豚肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ みそ汁(だいこん・油揚げ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、豆乳、みそ	たまねぎ、いんげん、だいこん、にんじん、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 豆腐のパンケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 260 mg
24 ～金～	御飯 マーボー豆腐 きゅうりの酢の物(ちくわ) みそ汁(なす・チンゲンサイ)	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ちくわ	きゅうり、ねぎ(白ねぎ)、なす、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 チヂミ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 285 mg
25 ～土～	チャーハン 中華スープ(チンゲン菜)	米、油	牛乳、豚ひき肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 袋菓子	エネルギー 380 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 9.2 g カルシウム 170 mg
27 ～月～	カレーライス(チキン) ブロッコリーと人参のおかか和え(コーン) バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、鶏もも肉、きな粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カレールウ、食塩	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 199 mg
28 ～火～	御飯 肉豆腐 はるさめサラダ(マヨ) みそ汁(しめじ・小松菜)	米、フライドポテト、はるさめ、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、牛肉(こま)、みそ	たまねぎ、ねぎ(白ねぎ)、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 フライドポテト(冷凍)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 25.2 g カルシウム 234 mg
30 ～木～	ツナとトマトのパスタ キャベツサラダ きのこのスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ(マヨドレ)、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、中華だしの素、酒、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 おにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 218 mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg