

2019年04月

## 献立表

這子なないろ保育園(一般)

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (100gあたり)	材 料 名			
				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
01月	ハヤシライス フルーツヨーグルトサラダ 野菜スープ(キャベツ)	乳児 せんべい 幼児 クッキー バナナ 牛乳	581.9(436.5) 18.2(13.6) 17.9(13.4) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油 ○乳児：せんべい ○幼児：クッキー	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし) ○乳児：せんべい ○幼児：クッキー	たまねぎ、○バナナ、にんじん、りんご、もも、パイナップル、きゅうり、キャベツ	ハヤシルウ、コンソメ、食塩
02火	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の梅肉あえ じゃがいもと玉葱の味噌汁	スイートポテトパン 牛乳	593.0(444.8) 22.0(16.5) 18.9(14.2) 2.3(1.7)	米、○さつまいも、○砂糖 ○コッペパン	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、練りうめ	かつおだし汁、しょうゆ
03水	春きゃべつとベーコンのスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ コンソメスープ	鶏とごぼうの御飯 煮干し(幼児) 麦茶	627.2(470.4) 24.3(18.2) 18.6(13.9) 3.1(2.3)	○米、スパゲティ、 オリブ油、油、○砂糖	ベーコン、○いわし(煮干し)、○鶏もも皮なし小間、チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○ごぼう、キャベツ、○にんじん、○しめじ、エリンギ	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、食塩、○食塩、○酒
04木	豚コーン丼 キャベツとトマトのサラダ わかめスープ	いちごバナナ 乳児 せんべい 幼児 クラッカー 麦茶	478.3(358.8) 14.7(11.1) 18.1(13.6) 1.6(1.2)	米、○砂糖、油、砂糖 ○乳児：せんべい ○幼児：クラッカー	豚ひき肉、○牛乳、○いちごバナナ粉、カットわかめ	キャベツ、コーン缶、トマト、きゅうり、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩
05金	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	メロンパン 牛乳	582.7(437.0) 22.2(16.6) 19.5(14.6) 2.1(1.6)	米、○メロンパン、砂糖	○牛乳、かかれい、油揚げ、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、切り干し大根、人参、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
06土	スパゲティナーポリタン コロコロサラダ 玉葱とかぶのスープ	りんごジャムサンド コロコロサラダ せんべい 麦茶	647.5(485.6) 16.8(12.6) 18.7(14.1) 2.4(1.8)	スパゲティ、○食パン、 じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖、○クッキー	ベーコン、ツナ油漬缶、 バター	たまねぎ、○りんごジャム、 かぶ、きゅうり、ピーマン、 にんじん、しめじ、コーン缶、 かぶ・葉	ケチャップ、コンソメ、 食塩
08月	豚丼 わかめとコーンサラダ 大根のみそ汁	きな粉サンド 牛乳	653.5(490.1) 26.4(19.8) 22.8(17.1) 2.8(2.1)	米、○食パン、砂糖、油、 ○砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、 みそ、○バター、油揚げ、 ○きな粉、わかめ(乾)	たまねぎ、キャベツ、 たいこん、コーン缶、 しらたき	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酢
09火	和風うどん さつまいもの甘煮 バナナ	ピラフ 麦茶	492.0(369.0) 14.5(10.8) 5.6(4.2) 2.6(1.9)	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	鶏もも皮なし小間、○ベーコン、かまぼこ	バナナ、はくさい、○にんじん、 ○たまねぎ、にんじん、 ○グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、かつおだし汁、 ○コンソメ、食塩
10水	ロールパン ホークビーンズ ツナのサラダ マカロニスープ	じゃこごはん 麦茶	534.9(401.2) 20.3(15.3) 14.6(11.0) 2.0(1.5)	○米、ロールパン、 じゃがいも、マヨネーズ、 ○砂糖、マカロニ、油、 砂糖、○ごま油	豚肉(もも・脂身なし)、 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、 ○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 トマトピューレ、きゅうり、 にんじん、コーン缶	ケチャップ、○しょうゆ、 コンソメ、パセリ粉、 食塩
11木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 玉葱とコーンのスープ	チーズトースト 春雨サラダ 牛乳	627.3(549.7) 23.9(20.7) 18.1(14.9) 2.8(2.5)	米、砂糖、はるさめ、 片栗粉、ごま油 ○乳児：食パン ○幼児：コッペパン	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、○チーズ、 みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、 みかん缶、コーン缶、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、酢、酒、 コンソメ
12金	御飯 松風焼き ひじきの煮物 みそ汁(青菜・たまねぎ)	肉野菜うどん 麦茶	545.3(409.0) 24.7(18.5) 12.9(9.7) 3.5(2.6)	○ゆでうどん、米、 パン粉、砂糖、油、 いりごま	鶏ひき肉、○豚肉(もも・ 脂身なし)、油揚げ、 みそ、○かまぼこ、 みそ(淡色辛みそ)、 調整豆乳、ひじき	○はくさい、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 ○たまねぎ、○にんじん、 いんげん	煮干しだし汁、 ○かつおだし汁、 ○しょうゆ、しょうゆ、 ○食塩、かつおだし汁
13土	炊き込みごはん 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	519.6(389.8) 15.1(11.3) 14.3(10.7) 2.6(2.0)	米、○スティックパン、 ○クッキー、○せんべい、 いりごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 カットわかめ	こまつな、にんじん、 だけのこ(ゆで)、 コーン缶、 グリーンピース(水煮缶詰)	しょうゆ、酒、食塩、 かつおだし汁
15月	キッズピピンパ かぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	548.7(411.5) 19.5(14.6) 13.3(10.0) 2.8(2.1)	米、○コーンフレーク、 砂糖、いりごま、 ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 カットわかめ	かぼちゃ、○バナナ、 もやし、ほうれん草、 にんじん、万能ねぎ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒
16火	ロールパン ハンバーグ 小松菜のサラダ 野菜スープ	韓国風まぜごはん 麦茶	542.9(407.3) 21.4(16.0) 21.0(15.8) 2.3(1.7)	ロールパン、○米、 砂糖、パン粉、マヨネーズ、 ○砂糖、○ごま油、 いりごま	豚ひき肉、調整豆乳、 ○豚ひき肉、ツナ油漬缶、 ○焼き肉	たまねぎ、もやし、 こまつな、きゅうり、 ○にんじん、にんじん、 かぶ・葉、○しょうが	ケチャップ、○しょうゆ、 酒、コンソメ、 しょうゆ、食塩、 中濃ソース
17水	御飯 魚のステーキオニオン 高野豆腐と野菜の煮物 白菜のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	614.8(456.1) 25.4(19.0) 20.2(15.0) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、油、米粉、 ○メープルシロップ	○牛乳、かじき、 米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、 ○豆乳	だいこん、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、さやえんどう	しょうゆ、酢、酒、 みりん、かつおだし汁
18木	カレーうどん おからサラダ オレンジ	うめちりおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	598.0(445.7) 24.8(18.6) 17.2(13.1) 3.9(2.9)	ゆでうどん、○米、 マヨネーズ、○いりごま、 砂糖	豚肉(肩ロース)、 おから、○いわし(煮干し)、 ○しらす干し、 ハム	ブロッコリー、 きよみ、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)	かつおだし汁、 カレールウ、 しょうゆ、食塩
19金	御飯 レバーのかりんあげ 白菜のごま昆布和え ほうれん草のみそ汁	オレンジ蒸しぼん 牛乳	582.0(439.2) 22.7(17.1) 15.8(12.0) 1.9(1.4)	米、○ホットケーキミックス、 片栗粉、油、砂糖、 ○砂糖、いりごま、 ごま油	○牛乳、鶏レバー、 みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、 ほうれん草、 マヨネーズ濃縮果汁、 にんじん、 塩こんぶ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース
20土	ケチャップライス 粉ひき芋・チーズ きゃべつスープ	ぶどうパン クッキー せんべい 麦茶	534.1(400.6) 15.2(11.4) 11.4(8.6) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、 ○ぶどうパン、油、 ○クッキー、 ○せんべい	鶏肉(もも皮なし)、 チーズ、 バター	たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 グリーンピース、 パセリ	ケチャップ、 食塩、 コンソメ
22月	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	塩昆布とツナのごはん 麦茶	510.6(386.5) 22.1(17.1) 11.8(8.9) 2.3(1.7)	○米、コッペパン、 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、 ○ツナ油漬缶、 ハム	たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 マヨネーズ、 ○にんじん、 ○塩こんぶ、 ○しめじ	しょうゆ、酒、 コンソメ、食塩
23火	御飯 鮭のチーズ焼き 納豆和え(もやし・ こまつな) 玉葱と油揚げのみそ汁	青のりトースト 牛乳	588.0(440.2) 29.3(21.9) 21.3(15.9) 2.2(1.6)	米、○食パン、 マヨネーズ、 パン粉	○牛乳、 ペにさけ、納豆、 ピザ用チーズ、 みそ、 ○バター、 油揚げ、 ○あおのり	もやし、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 パセリ	かつおだし汁、 しょうゆ、 食塩
24水	わかめ御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 豆腐すまし汁・ 清見オレンジ	ももゼリー せんべい 牛乳	700.8(507.0) 24.1(17.4) 16.4(11.8) 2.3(1.7)	米、油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、 鶏もも肉、 木綿豆腐	トマト、 きよみ、 たまねぎ、 ○もも、 きゅうり、 にんじん、 レモン、 パセリ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 酢、酒、 食塩
25木	御飯 厚揚げの味噌炒め かぼちゃのレモン煮 白菜のみそ汁	アップルヨーグルト ケーキ 牛乳	666.7(492.2) 22.2(16.2) 24.2(17.6) 1.9(1.4)	米、○ホットケーキミックス、 砂糖、ごま油、 ○砂糖、片栗粉	○牛乳、 生揚げ、 豚肉(肩ロース)、 ○ヨーグルト(無糖)、 ○卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○バター、 みそ	かぼちゃ、 ○りんご、 はくさい、 たまねぎ、 ねぎ、 ピーマン、 にんじん、 レモン、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 酒、 食塩
26金	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご 酢のサラダ コンソメスープ バナナ	鮭菜飯、お茶	653.3(483.3) 22.9(17.2) 15.2(11.6) 2.3(1.7)	○米、スパゲティ、 油、米粉、 砂糖、オリブ油	豚ひき肉、 ○しろさけ(焼)、 ハム、 粉チーズ	ホールトマト缶詰、 バナナ、 だいこん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、 きゅうり、 にんじん、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 りんご酢、 コンソメ、 ワイン(赤)、 食塩
27土	そぼろあんかけ丼 わかめの和風サラダ かぶと油揚げのみそ汁	りんごジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	598.5(448.9) 18.5(13.9) 19.1(14.3) 2.7(2.0)	米、○食パン、 油、砂糖、 片栗粉、 ○クッキー、 ○せんべい	豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 わかめ(乾)	かぶ、 トマト、 きゅうり、 ○りんごジャム、 たまねぎ、 にんじん、 グリーンピース、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 酢

※マヨネーズは卵なしを使用しています。