

# 4月 予定献立表

平成28年4月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	焼きそば	玉ねぎ、人参、ニラ、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、味噌、片栗粉、三温糖、もやし、キャベツ	幼 518	24.0
	牛乳	もやしの海苔和え わかめスープ	牛乳	もやし、きゅうり、しらす、のり、ねぎ、えのき、しめじ、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、豚肉	乳 491	22.3
2(土)	おかし	焼肉丼 ブロccoliの中華風サラダ	おかし	玉ねぎ、人参、しめじ、豚肉、にんにく、生姜、葉ねぎ、ごま、醤油、三温糖、ごま油、塩、味噌	幼 593	23.1
	牛乳	お麩の味噌汁 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、大根、ねぎ、お麩、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 555	21.6
4(月)	おかし	炊き込みご飯 鮭のねぎ味噌焼き 果物	ジャムサンド	油揚げ、舞茸、醤油、酒、鰹、ねぎ、ごま、三温糖、切り干し大根、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん	幼 550	25.3
	牛乳	切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳	玉ねぎ、人参、わかめ、絹ごし、葉ねぎ、だし昆布、だしかつお、味噌、食パン、イチゴジャム、マーガリン	乳 518	23.2
5(火)	果物	醤油ラーメン 大根と鶏の煮物	わかめおにぎり	ねぎ、もやし、青梗菜、干し椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、だしかつお、だし昆布、だし煮干し、わかめ	幼 585	25.9
	牛乳	キャベツのサラダ 果物	牛乳	大根、人参、厚揚げ、鶏肉、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ごま、三温糖、酢、油	乳 542	23.8
6(水)	おかし	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 果物	小豆蒸しパン	木綿、玉ねぎ、人参、えのき、いんげん、鶏ひき、醤油、塩、油、片栗粉、小麦粉、BP、砂糖、バター、牛乳	幼 564	20.6
	牛乳	甘酢和え じゃが芋の味噌汁	牛乳	大根、きゅうり、小松菜、三温糖、酢ねぎ、しめじ、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 509	19.2
7(木)	果物	バターロール カレイのフライ 果物	ピラフ	カレイ、ケチャップ、ソース、三温糖、小麦粉、パン粉、えのき、クリームコーン、コーン、わかめ、葉ねぎ	幼 530	24.8
	牛乳	コールスローサラダ コーンスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩、酢、オリーブ油、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき	乳 507	22.8
8(金)	おかし	カレーライス マカロニサラダ	すいとん	玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、油、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、胡椒	幼 616	21.4
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	マカロニ、きゅうり、ツナ、マヨネーズほうれん草、大根、だしかつお、だし昆布、醤油、ねぎ、鶏肉、小松菜、油揚げ	乳 569	20.2
9(土)	おかし	チャーハン 野菜のナムル	おかし	ねぎ、人参、豚ひき、葉ねぎ、黄パプリカ、醤油、ごま油、塩	幼 558	18.9
	牛乳	白菜のスープ 果物	牛乳	もやし、胡瓜、コーン、ごま油、白菜、ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 527	18.3
11(月)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	シュガートースト	玉ねぎ、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、醤油、塩、三温糖、片栗粉、食パン、バター、豆腐	幼 522	22.3
	牛乳	大根の昆布和え えのきの味噌汁	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、わかめ、えのき、小松菜、お麩、味噌、砂糖	乳 495	20.9
12(火)	果物	ミートソーススパゲティ 果物	じゃこおにぎり	ピーマン、カットマト、トマトピューレ、豚ひき、にんにく、バター、小麦粉、ケチャップ、ソース、三温糖、じゃこ、小松菜	幼 612	22.6
	牛乳	ツナサラダ 青梗菜のスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、大根、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、白菜、しめじ、コーン、青梗菜、ごま油	乳 563	21.1
13(水)	おかし	ゆかりご飯 鮭の香味焼き 果物	きつねうどん	ゆかり、鮭、ねぎ、しょうが、みりん、酒、玉ねぎ、じゃが芋、大根、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 529	24.8
	牛乳	野菜の胡麻和え 田舎風味味噌汁	牛乳	ブロッコリー、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、醤油、三温糖、油揚げ、人参、ねぎ、小松菜	乳 481	22.5
14(木)	果物	パンブキンパン コロッケ 果物	中華おこわ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、豚ひき、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖	幼 556	20.1
	牛乳	切干大根のサラダ 舞茸のスープ	牛乳	切干大根、きゅうり、醤油、三温糖、ごま油、酢、ねぎ、えのき、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 529	19.2
15(金)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き 果物	マープルケーキ	鶏もも、しょうが、みりん、ねぎ、大根、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 546	20.6
	牛乳	キャベツのおかか和え 油揚げの味噌汁	牛乳	人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、醤油、小麦粉、バター、牛乳、BP、砂糖、ココア	乳 515	19.6
16(土)	おかし	そぼろ丼 大根サラダ	おかし	鶏ひき、人参、ほうれん草、生姜、醤油、三温糖、塩、ごま油、酒	幼 608	24.4
	牛乳	わかめのすまし汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、酢、玉ねぎ、えのき、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 553	22.4
18(月)	おかし	ごま塩ご飯 魚の磯辺揚げ 果物	キャラメルバターサンド	ごま塩、カレイ、青のり、生姜、塩、小麦粉、油、ねぎ、人参、大根、キャベツ、しめじ、葉ねぎ、味噌、砂糖	幼 589	24.7
	牛乳	ひじきの煮物 野菜の味噌汁	牛乳	ひじき、白滝、えのき、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、食パン、マーガリン	乳 548	22.9
19(火)	果物	煮込みうどん フライドポテト	鮭おにぎり	ねぎ、大根、しめじ、小松菜、油揚げ、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、みりん	幼 564	21.2
	牛乳	じゃこサラダ 果物	牛乳	じゃが芋、塩、油、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、じゃこ、ごま、三温糖、酢、油、鮭	乳 525	20.0
20(水)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物	いちご蒸しパン	玉ねぎ、椎茸、竹の子、小松菜、豚肉、厚揚げ、三温糖、味噌、小麦粉、BP、牛乳、砂糖、イチゴジャム	幼 573	20.8
	牛乳	塩キャベツサラダ お麩のすまし汁	牛乳	キャベツ、人参、胡瓜、塩、ごま油、ねぎ、大根、わかめ、ほうれん草、お麩、だしかつお、だし昆布、バター	乳 517	19.4
21(木)	果物	胚芽ロール ハンバーグ 果物	鶏葱うどん	ピーマン、豚ひき、パン粉、牛乳、塩、胡椒、ケチャップ、ソース、えのき、しめじ、コーン、だしかつお、だし昆布	幼 510	26.8
	牛乳	ひじきのサラダ きこのスープ	牛乳	ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、しらす、ひじき、醤油、三温糖、酢、油、鶏肉、ねぎ、葉ねぎ	乳 492	24.5
22(金)	おかし	ご飯 魚のあんかけ 果物	バナナケーキ	タラ、玉ねぎ、青ねぎ、だしかつお、だし昆布、酒、塩、油、バナナ、小麦粉、BP、バター、牛乳	幼 619	22.0
	牛乳	さつま芋の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳	さつま芋、三温糖、砂糖、人参、キャベツ、舞茸、厚あげ、青梗菜、煮干しだし、だし昆布、味噌	乳 572	20.7
23(土)	おかし	焼き鳥丼 大根の甘酢和え	おかし	鶏肉、生姜、キャベツ、人参、さざみ海苔、醤油、みりん、三温糖、ごま油、塩	幼 575	20.1
	牛乳	小松菜の味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、白菜、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 540	19.2
25(月)	おかし	ハヤシライス 春キャベツのツナ和え	揚げパン	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、小麦粉、油、バター、ケチャップ、ソース、コッペパン、砂糖	幼 589	18.3
	牛乳	もやしのスープ 果物	牛乳	キャベツ、胡瓜、ツナ、コーン、醤油、酢、三温糖、えのき、わかめ、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、	乳 549	17.7
26(火)	果物	あんかけ焼きそば かぼちゃのいとこ煮	ツナおにぎり	玉ねぎ、椎茸、もやし、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布	幼 617	23.0
	牛乳	春雨スープ 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、三温糖、醤油、ねぎ、人参、鶏ひき、春雨、干し椎茸、葉ねぎ、片栗粉、ツナ	乳 567	21.4
27(水)	おかし	ご飯 鮭の竜田揚げ 果物	煮込みうどん	鮭、生姜、酒、みりん、ねぎ、大根、さつま芋、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、煮干し味噌	幼 523	26.5
	牛乳	小松菜の煮浸し 豚汁	牛乳	小松菜、人参、胡瓜、もやし、えのき、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏ひき	乳 477	23.9
28(木)	果物	照り焼きチキンバーガー 果物	ショートケーキ	パンズ、鶏肉、みりん、三温糖、大豆マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、BP、バター、牛乳、砂糖、生クリーム、いちご	幼 590	21.5
	牛乳	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳	玉ねぎ、人参、カットマト、キャベツ、豚バラ、小松菜、にんにく、だしかつお、だし昆布、塩、醤油、ケチャップ	乳 556	20.3
29(金)				昭和の日		
30(土)	おかし	ピラフ 鶏肉とキャベツのトマト煮	おかし	ピーマン、コーン缶、豚ひき、にんにく、バター、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、カットマト	幼 550	23.2
	牛乳	えのきのスープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、えのき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、オリーブオイル	乳 520	21.7

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 565 19.8

乳児 490 17.2

平均値 幼 567 22.7

乳 529 21.2