

2024年04月

# 献立表

静教保育園(一般)

| 日<br>/<br>曜   | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)   |  |  | 10時おやつ   | 栄養価   |
|---------------|--|---|--|--|--|---|
|               |  | 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   | 3時おやつ  |   |
| 1<br>15<br>月  | 1日桜ごはん・15日ごはん 菜の花のごま和え<br>・ 麩とみつばのすまし汁 いちご<br>筑前煮<br>マーボー春雨            | 米、小麦粉、砂糖、<br>バター、はるさめ、<br>焼心、片栗粉、ごま<br>油、マーガリン、<br>メープルシロップ、<br>もち米 | 牛乳、鶏肉、チー<br>ズ、豚肉、みそ                                    | いちご、にんじん、なば<br>な、れんこん、たけのこ、<br>ごぼう、えのきだけ、に<br>ら、みつば、しいたけ、万<br>能ねぎ、ごま、さやえんど<br>う、レモン果汁      | 牛乳 メープルマフィン<br>牛乳<br>チーズケーキ風ソフトクッキー                      | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 14.8 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 2<br>16<br>火  | ミートソースパグティ きよみオレンジ<br>・ ふわたま豆苗スープ<br>ポテトサラダ風グラタン<br>ささみの昆布サラダ          | さつまいも、スパゲ<br>ティ、じゃがいも、<br>砂糖、バター、小麦<br>粉、油、マヨドレ、<br>ごま油             | 牛乳、豚肉、卵、鶏<br>肉、チーズ、ハム<br>(無塩せき)                        | きよみ、たまねぎ、トマ<br>ト缶詰、キャベツ、にん<br>じん、トウモロコシ、きゅ<br>うり、ピーマン、塩こん<br>ぶ、にんにく、ごま(午<br>前)             | 牛乳 黒ごまチーズクラッカー<br>牛乳<br>さつまいもキャラメル                       | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 3<br>17<br>水  | 手作りパン コールスローサラダ<br>・ チキンスープ バナナ<br>白身魚のフライ タルタルソース<br>ジャーマンポテト         | じゃがいも、米、マ<br>ヨドレ、油、パン<br>粉、小麦粉、砂糖、<br>マーガリン                         | メルルーサ、鶏肉、<br>卵、ベーコン(無塩<br>せき)、ゼラチン、<br>ヨーグルト、調整豆<br>乳  | バナナ、たまねぎ、<br>キャベツ、だいに<br>ん、チンゲンサイ、<br>にんじん、コーン<br>(冷凍)、オレンジ<br>ジュース                        | 麦茶 オレンジパバロア<br>麦茶<br>大根そぼろおにぎり                           | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 17.2 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 4<br>18<br>木  | 三色丼 りんご<br>・ あおさの味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>レタスとかぼちゃのごまドレサラダ                   | 米、砂糖、小麦粉、<br>バター、油、ごま<br>油、食パン(午<br>前)、マーガリン                        | 牛乳、卵、鶏肉、さ<br>つま揚げ、みそ                                   | りんご、ほうれんそう、<br>かぼちゃ、にんじん、だ<br>いこん、レタス、きゅう<br>り、ねぎ、えのきだけ、<br>ごま、あおさ、しょうが                    | 牛乳 すりごまトースト<br>牛乳<br>桜のカップケーキ                            | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 19.7 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 5<br>19<br>金  | ごはん ひじきの和風サラダ<br>・ 春野菜の豚汁 グレープフルーツ<br>鶏の唐揚げ<br>小松菜と厚揚げの煮浸し             | 米、マヨドレ、油、<br>片栗粉、砂糖、ごま<br>油、パイ皮(卵不使<br>用)、マカロニ(午<br>前)              | 牛乳、鶏肉、生揚<br>げ、チーズ、豚肉、<br>みそ、きなこと                       | グレープフルーツ、ごまつ<br>な、だいにん、にんじん、<br>ねぎ、たけのこ、いちご<br>ジャム、黄ピーマン、きゅ<br>うり、ひじき、さやえんど<br>う、にんにく、しょうが | 牛乳 きなことマカロニ<br>牛乳<br>いちごクリームチーズパイ                        | エネルギー 574 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 25.3 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 6<br>20<br>土  | ごはん コロコロサラダ<br>・ わかめスープ バナナ<br>豚肉と野菜のブルコギ炒め<br>さつまいものオイスターソース炒め        | 米、じゃがいも、さ<br>つままいも、片栗粉、<br>砂糖、ごま油、マー<br>ガリン、油                       | 牛乳、豚肉、チー<br>ズ  | バナナ、たまねぎ、<br>にんじん、だいに<br>ん、きゅうり、に<br>ら、エリンギ、ね<br>ぎ、ピーマン、わか<br>め、りんご                        | 牛乳 りんごのコンポート<br>牛乳<br>ポテトピザ                              | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 13.7 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 8<br>22<br>月  | 納豆ごはん チンゲン菜としらすの和え物<br>・ 豆腐となめこのみそ汁 グレープフルーツ<br>和風さのこハンバーグ<br>かぼちゃの含め煮 | 米、小麦粉、油、砂<br>糖、パン粉、片栗<br>粉、じゃがいも、パ<br>ター                            | 牛乳、豚肉、納豆、<br>ウインナーソーセ<br>ージ、豆腐、卵、み<br>そ、しらす干し、か<br>つお節 | グレープフルーツ、チン<br>ゲンサイ、かぼちゃ、た<br>まねぎ、なめこ、しめ<br>じ、にんじん、えのきた<br>け、しょうが                          | 麦茶 新じゃがのバター醤油<br>牛乳<br>8日 アメリカンドック<br>22日 桜クッキー(幼児クッキング) | エネルギー 654 kcal<br>たんぱく質 29.2 g<br>脂 質 26.1 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 9<br>23<br>火  | たけのこごはん ブロッコリーサラダ<br>・ うどとわかめのすまし汁 りんご<br>鯖のカレーマヨ焼き<br>かぶとしめじの煮浸し      | 中華めん、米、マヨ<br>ドレ、油、小麦粉、<br>砂糖、バター                                    | さわら、豚肉、油揚<br>げ、牛乳                                      | りんご、かぶ、たけのこ、<br>ブロッコリー、かぶ・葉<br>うど、キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、しめじ、コーン<br>(冷凍)、にんじん、ピー<br>マン、わかめ、あおのり | 牛乳 ショートブレッド<br>麦茶<br>おやつ焼きそば                             | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 13.6 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 10<br>24<br>水 | ごはん 小松菜と椎茸の中華和え<br>・ 中華風コーンスープ きよみオレンジ<br>ホイコーロー<br>大根とツナと昆布の煮物        | 米、食パン、マヨド<br>レ、片栗粉、砂糖、<br>ごま油、油、小麦<br>粉(午前)                         | 牛乳、豚肉、ツナ油<br>漬缶、ハム(無塩せ<br>き)、しらす、み<br>そ、チーズ            | きよみ、クリームコーン<br>缶、だいにん、ごまつ<br>な、キャベツ、ねぎ、し<br>いたけ、赤ピーマン、た<br>けのこ、こんぶ、あおの<br>り                | 牛乳 チーズ入りパンケーキ<br>牛乳<br>じゃこマヨトースト                         | エネルギー 592 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 23.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 11<br>25<br>木 | カレーうどん<br>・ ちくわの磯辺揚げ<br>豆腐とコーンのサラダ<br>バナナ                              | うどん、もち米、<br>米、小麦粉、油、片<br>栗粉、砂糖、ごま<br>油、カレールウ、黒<br>砂糖                | 焼きちくわ、豚肉、<br>豆腐、豚肉、牛乳                                  | バナナ、たまねぎ、にん<br>じん、ほうれんそう、<br>きゅうり、コーン(冷<br>凍)、さやえんどう、ね<br>ぎ、しょうが、あおのり                      | 牛乳 黒糖蒸しパン<br>麦茶<br>中華おこわおにぎり                             | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 12<br>26<br>金 | わかめごはん 小松菜のおかかマヨ和え<br>・ かぼちゃの味噌汁 りんご<br>炒り豆腐<br>ふきと豚肉の炒め物              | 米、ペンネ、油、マ<br>ヨドレ、砂糖、ごま<br>油、さつままいも、パ<br>ター                          | 豆腐、豚肉、みそ、<br>かつお節、牛乳                                   | たまねぎ、りんご、ごまつ<br>な、にんじん、かぼ<br>ちゃ、ふき、もやし、ね<br>ぎ、トマト缶詰、グリーン<br>ピース(冷凍)、干しし<br>いたけ、パセリ、寒天      | 牛乳 いもようかん<br>麦茶<br>パンネミート                                | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 14.4 g<br>食塩相当量 3.0 g |
| 13<br>27<br>土 | まぐろのそぼろ丼 バナナ<br>・ ほうれん草の味噌汁<br>大根と豚バラの煮物<br>キャベツとわかめのサラダ               | 米、さつままいも、<br>マーガリン、砂糖、<br>油、ごま油                                     | 牛乳、かじき、豚<br>肉、みそ、きなこと                                  | バナナ、たまねぎ、キャ<br>ベツ、だいにん、ほうれ<br>んそう、にんじん、さや<br>えんどう、干ししいた<br>け、しょうが、わかめ                      | 麦茶 きなことプリン<br>牛乳<br>スイートポテト                              | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 14.0 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 30<br>火       | チキンピラフ マカロニツナサラダ<br>にんじんポターージュ いちご<br>チーズささみフライ<br>ほうれん草とベーコンのソテー      | 米、マカロニ、小麦<br>粉、パン粉、パ<br>ター、油、マヨド<br>レ、マーガリン、<br>コーンフレーク             | 牛乳、鶏肉、ツナ油<br>漬缶、卵、ベーコン<br>(無塩せき)、チー<br>ズ               | たまねぎ、にんじ<br>ん、いちご、ほうれ<br>んそう、パセリ、バ<br>ナナ   | 麦茶 バナナコーンフレーク<br>牛乳<br>誕生日ケーキ                            | エネルギー 674 kcal<br>たんぱく質 29.9 g<br>脂 質 27.0 g<br>食塩相当量 1.9 g |