

2024年04月

# 献立表

静教保育園(一般)

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