

献立表

2024年4月

けやきの森保育園まばし

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
1月	ご飯 味噌汁(豆腐、玉ねぎ) 唐揚げ 人参の甘煮 粉ふきいも 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、○ホットケーキ粉、・片栗粉、・砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、・木綿豆腐、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・にんじん、・たまねぎ、○みかんジャム、・しょうが、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○みかんクレープ 
2火	ご飯 味噌汁(じゃが芋、キャベツ) すき焼き風煮 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・ねぎ、えのきたけ、・にんじん、・キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルククリームサンドクッキー 砂糖醤油煎餅
3水	じゃこピラフ 鶏肉とエリンギのスープ シーザーサラダ 麦茶 果物 	・米、○食パン(8枚切り)、○砂糖、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、○すりごま、かつお節、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・きゅうり、・にんじん、・コーン缶(固形)、エリンギ	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまトースト
4木	たぬきうどん さつま芋の甘煮 果物 麦茶 	・ゆでうどん、・さつまいも、○米、・砂糖、・小麦粉	かまぼこ、干しえび、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ 	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ゆかり)
5金	ハヤシライス グリーンサラダ スープ(にんじん、ねぎ) 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、・バター、かつお節、◎牛乳	・にんじん、・たまねぎ、・キャベツ、・きゅうり、グリーンピース(冷凍)、・ねぎ、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○パイクッキー・ 薄焼きサラダ煎餅 
6土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティー	○牛乳、鶏ささ身、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、マッシュルーム缶 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
8月	ご飯 味噌汁(しめじ、大根) ソースカツ 二色ボイル野菜 麦茶 果物 	・米、油、・パン粉、・小麦粉	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・だいこん、・にんじん、しめじ	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこ蒸しパン 
9火	ロールパン ミネストローネ キャベツのツナサラダ 麦茶 果物 	・ロールパン、○米、・じゃがいも、・マカロニ、油、・砂糖	鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・トマト、セロリー、・にんにく、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(わかめ) 
10水	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 麦茶 果物 	・米、ワンタンの皮、○砂糖、油、・片栗粉、・砂糖	・木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、鶏ひき肉、○きな粉、赤みそ、かつお節、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・にら、・しょうが、・にんにく、干しいたけ 	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンクリームサンドクッキー ・青のり煎餅
11木	ご飯 五目汁 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 麦茶 果物 	・米、○食パン(8枚切り)、○マヨネーズ、・砂糖、○砂糖	○牛乳、たら、油揚げ、・すりごま、○粉チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、・ごま、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ねぎ、・しょうが、○パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレードースト
12金	けやき丼 すまし汁(ねぎ、わかめ) お魚サラダ 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖、・片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	・はくさい、・キャベツ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・ねぎ、・にんじん、黒きくらげ、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフル・ 甘辛煎餅
13土	パン スープ(おふ、わかめ) メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー 麦茶 	・ロールパン、・焼ふ、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
15月	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ 麦茶 果物 	○米、・スパゲティー、油、・砂糖、・片栗粉	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・コーン缶(固形)、干しぶどう、・パセリ 	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(菜飯)
16火	三色丼 すまし汁(三つ葉、豆腐) 豆腐とトマトのサラダ 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、卵、でんぶ、かつお節、◎牛乳	・トマト、いんげん、糸みつば 	◎牛乳 ○牛乳 ○サブレ・塩煎餅

献立表

2024年4月

日付	献立名	材料名			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	
17 水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 麦茶 果物 	・米、パン粉、○ホットケーキ粉、・じゃがいも、油、○黒砂糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖ホットケーキ 
18 木	ご飯 味噌汁(大根、キャベツ) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物 	・米、黒砂糖、○焼ふ、○砂糖、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○バター、◎牛乳	・にんじん、・コーン缶(固形)、・だいこん、・キャベツ 	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク
19 金	ポークカレー わかめスープ 和風サラダ 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、和風ドレッシング、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、かまぼこ、脱脂粉乳、かつお節、・ごま、◎牛乳 	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・きゅうり、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー・ 古代米煎餅
20 土	和風スパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティ、油	○牛乳、ベーコン、・バター、◎牛乳、	ほうれんそう(冷凍)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、きざみのり 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
22 月	ご飯 親子煮 味噌汁(えのき、白菜) 麦茶 果物 	・米、○ホットケーキ粉、・砂糖、・片栗粉、油	卵、鶏もも肉、○牛乳、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳 	・たまねぎ、・にんじん、・はくさい、○バナナ、えのきたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ
23 火 <small>中国</small> 	豆乳担々麺 春巻き スティックきゅうり 麦茶 果物 	・干し中華めん、油、・砂糖、・片栗粉、ごま油、春巻きの皮	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳	・きゅうり、・チンゲンサイ、・ねぎ、・にんにく、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○ウエハース・ 甘辛塩煎餅
24 水	ご飯 鮭のつけ焼き 味噌汁(キャベツ、おふ) ひじきの炒り煮 麦茶 果物 	・米、・板こんにやく、・砂糖、・焼ふ、○グラニュー糖、油、ごま油	さけ、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、・ごま、◎牛乳 	○もも缶、・にんじん、○みかん缶(固形)、○バナナ、・キャベツ、ひじき、・しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツヨーグルト
25 木	ご飯 すまし汁(かまぼこ、ねぎ) 焼肉 もやしとちくわの和え物 果物 麦茶 	・米、○コーンフレーク、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、かまぼこ、かつお節、・ごま、◎牛乳	・たまねぎ、もやし、・きゅうり、・ねぎ、・にら、・しょうが 	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
26 金	角煮丼 卵スープ コロコロサラダ 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖、・片栗粉	○牛乳、焼き豚、卵、かつお節、◎牛乳	・きゅうり、・コーン缶(固形)、・たけのこ(水煮缶)、・にんじん、・ねぎ、さやえんどう 	◎牛乳 ○牛乳 ○クラッカー・ 薄焼き醤油煎餅
27 土	パン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶 	・ロールパン、焼ふ、・砂糖	○牛乳、鶏肉、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん(冷凍)、マッシュルーム缶、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
30 火	ご飯 鶏の照焼き 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物 	・米、・砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、・油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、・ごま、◎牛乳 	・こまつな、・キャベツ、・ピーマン、・コーン缶(固形)、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅



今月の行事食

23日(火) 世界の料理(中国)

豆乳担々麺 春巻き
スティックきゅうり 麦茶 果物 

今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	484kcal
	☆たんぱく質	18.5g
	☆脂質	15.0g
	☆食塩	1.8g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー	440kcal
	☆たんぱく質	17.4g
	☆脂質	15.2g
	☆食塩	1.5g

※未満児のみ午前中に牛乳がでます。