

献立表

2024年04月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園メルカート

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	
01月	ご飯 味噌汁(大根、しめじ) ソースかつ 二色ポイル野菜 麦茶 果物 	・米、油	○牛乳、豚カツ、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 ○みかんクレープ
02火	ご飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) 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、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・はくさい、・たまねぎ、えのきたけ、・にんじん、カッタわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
03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)、○・グラニュー糖、○マーガリン、油、シーザーサラダドレッシング	○牛乳、しらす干し、鶏もも肉、ベーコン、○すりごま、・バター、◎牛乳、チーズ	・たまねぎ、・キャベツ、・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 
04木	たぬきうどん さつま芋の甘煮 麦茶 果物	・ゆでうどん、○・米、・さつまいも、・小麦粉、・砂糖、油	なると、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)
05金	ハヤシライス スープ(人参、ねぎ) グリーンサラダ 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、◎牛乳 	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・ねぎ、マッシュルーム缶、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
06土	トマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲッティ、油 	○牛乳、鶏ささ身、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、ホールトマト缶詰、・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
08月	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、○・砂糖、ワンタンの皮、・片栗粉、油、・砂糖	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、○脱脂粉乳、赤みそ、かつお節、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・にら、・にんにく、・しょうが、干しいたけ 	◎牛乳 ○牛乳 ○きなこ蒸しパン
09火	ご飯 五目汁 煮魚(ほき) ほうれん草のごま和え 麦茶 果物	・米、・砂糖	ほき、・油揚げ、・すりごま、・白みそ、かつお節、○牛乳、◎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	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
10水	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、ツナ油漬缶、・バター、粉チーズ、◎牛乳 	・キャベツ、・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・にんじん、セロリー、○カッタわかめ、・にんにく、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(わかめ)
11木	ご飯 味噌汁(豆腐、玉ねぎ) 唐揚げ 粉ふきいも 人参の甘煮 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、・じゃがいも、・片栗粉、○・マヨネーズ、・砂糖、油、○・砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、かつお節、・木綿豆腐、○牛乳、◎牛乳	・にんじん、・たまねぎ、・しょうが、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレートースト
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、ごま油、・片栗粉	○牛乳、しらす干し、かつお節、豚肉(肩)、◎牛乳 	・キャベツ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・ねぎ、カッタわかめ、黒きくらげ、・はくさい、・にんじん、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
13土	ロールパン 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、油、・焼ふ	○牛乳、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、・ピーマン、カッタわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
15月	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	・コーン缶(固形)、・にんじん、・キャベツ、・だいこん 	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク

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	
16 火	三色丼 すまし汁(三つ葉、おふ) 豆腐とトマトのサラダ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、・片栗粉、・焼ふ	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、卵、でんぶ、かつお節、◎牛乳	・トマト、糸みつば、いんげん	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
17 水	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、じゃが芋) 白身魚フライ キャベツのゆかり和え 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、○コーンフレーク、油	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳、白身魚フライ	・キャベツ、・たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○コーンフレーク
18 木	スパゲッティミートソース コンソメスープ フレンチサラダ 麦茶 果物	○米、・スパゲティ、油、・片栗粉、・砂糖	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・にんじん、・コーン缶(固形)、・きゅうり、干しぶどう、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(菜飯)
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	○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、・きゅうり、・にんじん、・ねぎ、・にんにく、・しょうが、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
20 土	和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲティ、油	○牛乳、ベーコン、・すりごま、・バター、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
22 月	ご飯 味噌汁(白菜、えのき) 親子煮 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・じゃがいも、○・砂糖、・砂糖、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、○バナナ、・はくさい、・にんじん、えのきたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ
23 火	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、・片栗粉、・砂糖、油、ごま油、春巻き	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳、・調製豆乳、・すりごま、・ごま	・きゅうり、・チンゲンサイ、・ねぎ、・にんにく、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
24 水	ご飯 味噌汁(キャベツ、おふ) 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 麦茶	・米、○・グラニュー糖、・しらたき、・砂糖、・焼ふ、ごま油、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、◎牛乳	○バナナ、○・みかん缶(固形)、・キャベツ、・にんじん、ひじき、・しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツヨーグルト
25 木	焼肉丼 すまし汁(おふ、ねぎ) もやしとちくわの和え物 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、焼き麩	豚肉(肩)、ちくわ、かつお節、・ごま、○牛乳、◎牛乳	もやし、・たまねぎ、・きゅうり、・ねぎ、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○パースデーケーキ
26 金	角煮丼 卵スープ コロコロサラダ 麦茶 果物	・米、・砂糖、油	○牛乳、焼き豚、卵、かつお節、◎牛乳	・きゅうり、・コーン缶(固形)、・にんじん、・たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、さやえんどう	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
27 土	ロールパン 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	○牛乳、かつお節、◎牛乳	にんじん(冷凍)、・ブロッコリー、・カリフラワー、カットわかめ、マッシュルーム缶	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
30 火	ご飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 鶏の照焼き 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物	・米、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、・バター、かつお節、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶(固形)、・キャベツ、・ピーマン、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅

～ 今月の行事食・食育活動 ～

- ・23日(火) 世界の料理《中国》
昼食: 豆乳担々麺、春巻き、スティックきゅうり、
麦茶、果物
- ・25日(木) 誕生会
おやつ: パースデーケーキ



今月の平均栄養量 (幼児)	☆エネルギー	480 kcal
	☆たんぱく質	20.6 g
	☆脂質	14.8 g
	☆食塩	2.2 g
今月の平均栄養量 (乳児)	☆エネルギー	450 kcal
	☆たんぱく質	20.1 g
	☆脂質	15.3 g
	☆食塩	1.8 g