

4月 予定献立表

令和2年度 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)
					幼児	乳児	
1(水)	おかし	わかめご飯 カレイの煮つけ	ココアレーズンケーキ	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、人参、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、ツナ酢、ごま油、マーガリン、わかめ	幼	585	25.1
	牛乳	ツナサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳	豚肉、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、ココア、レーズン、小麦粉、BP、砂糖、豆乳	乳	548	23.2
2(木)	果物	パンキンパン ささ身フライ 果物	カレーピラフ	鶏ささみ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ブロッコリー、人参、キャベツ、かぶ、大豆マヨネーズ	幼	553	27.3
	牛乳	ブロッコリーのマヨサラダ アスパラスープ	牛乳	鶏肉、アスパラ、大根、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳	527	24.9
3(金)	おかし	チキンカレー ブロッコリーのしらす和え	シュガートースト	鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、砂糖、マーガリン	幼	568	24.3
	牛乳	かぶのスープ 果物	牛乳	しらす、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、豚ひき、かぶ、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳	548	22.5
4(土)	おかし	中華丼 塩キャベツサラダ	おかし	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、にんにく、生姜、青梗菜、片栗粉、ごま油、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま油	幼	571	21.9
	牛乳	コーンスープ 果物	牛乳	鶏肉、コーン、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳	538	20.6
6(月)	おかし	ご飯 鯖の西京焼き	煮込みうどん	鯖、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル	幼	507	24.6
	牛乳	ひじきのサラダ 油揚げのすまし汁	牛乳	油揚げ、豚ひき、ねぎ、人参、じゃがいも、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、食塩、ごま油、小松菜、鶏肉	乳	486	22.8
7(火)	果物	タンメン 鶏と大根の煮物	鮭おにぎり	豚肉、人参、ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、青梗菜、にんにく、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、鮭	幼	597	29.6
	牛乳	もやしのサラダ 果物	牛乳	きゅうり、もやし、アスパラ、黄パプリカ、すりごま、三温糖、酢、鶏もも、大根、人参、玉ねぎ、白菜、生姜、塩、油	乳	535	25.7
8(水)	おかし	ツナご飯 豆腐のうま煮	きなこクリームサンド	木綿、豚ひき、白菜、人参、竹の子、干し椎茸、にんにく、生姜、青梗菜、醤油、塩、三温糖、ごま油、きな粉、マーガリン、砂糖、ツ	幼	552	21.4
	牛乳	おかか和え 小松菜のスープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、かぶ、コーン、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、かつお節	乳	519	20.2
9(木)	果物	バターロール 鮭のかりかり焼き	中華おこわ	鮭、カットマト、にんにく、バセリ、パン粉、塩、胡椒、ケチャップ、オリーブオイル、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油	幼	516	28.1
	牛乳	しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ 果物	牛乳	大根、ねぎ、人参、しめじ、豚肉、カットマト、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳	497	25.5
10(金)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン	いちごジャム蒸しパン	鶏もも、ねぎ、にんにく、こしょう、片栗粉、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、もやしごま油、塩	幼	582	21.3
	牛乳	キャベツのナムル 豆腐のスープ 果物	牛乳	豆腐、玉ねぎ、コーン、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、小麦粉、豆乳、BP、砂糖、いちごジャム	乳	546	20.2
11(土)	おかし	ピラフ 豚のトマト煮	おかし	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、コーン、塩、こしょう、豚肉、キャベツ、しめじ、じゃがいも、にんにく、カットマト、ケチャップ、三温糖	幼	594	24.2
	牛乳	もやしのスープ 果物	牛乳	人参、もやし、ねぎ、白菜、小松菜、醤油、塩	乳	556	22.5
13(月)	おかし	ゆかりご飯 鮭の照り焼き	おからドーナツ	鮭、生姜、三温糖、みりん、醤油、酒、小松菜、人参、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、塩	幼	569	26.5
	牛乳	小松菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁 果物	牛乳	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、砂糖、豆乳、BP、おから、油、ゆかり	乳	535	24.4
14(火)	果物	ミートソースパグティ 焼き野菜のマリネ	そぼろおにぎり	豚ひき、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、ジャコ、かぼちゃ、玉	幼	623	25.7
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	鶏肉、人参、ねぎ、れんこん、キャベツ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、コーン、醤油、酢、オリーブオイル、鶏ひき	乳	583	23.6
15(水)	おかし	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き	きつねうどん	鶏もも、ねぎ、味噌、みりん、酒、切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油	幼	536	22.7
	牛乳	切干大根のサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳	豚ひき、玉ねぎ、かぼちゃ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、食塩、ねぎ、小松菜、油揚げ	乳	506	21.2
16(木)	果物	チーズパン 豆腐ハンバーグ	マープルケーキ	豚ひき、木綿、玉ねぎ、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄パプリ	幼	564	24.5
	牛乳	コールスローサラダ ポテトスープ 果物	牛乳	豚肉、人参、じゃがいも、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、オリーブオイル、酢、小麦粉、BP、ココア、砂糖	乳	521	22.6
17(金)	おかし	ごま塩ご飯 麻婆豆腐	黒糖トースト	豚ひき、木綿、玉ねぎ、にら、生姜、にんにく、味噌、片栗粉、鶏ささみ、春雨、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ごま油	幼	532	21.8
	牛乳	春雨サラダ わかめスープ 果物	牛乳	人参、ねぎ、大根、ほうれん草、わかめ、椎茸、だしかつお、だし昆布、ごま塩、黒糖、マーガリン	乳	503	20.6
18(土)	おかし	焼肉丼 大根の浅漬け	おかし	豚肉、玉ねぎ、にんにく、もやし、青梗菜、三温糖、ごま油、大根、白菜、生姜、醤油、塩	幼	579	23.5
	牛乳	竹の子スープ 果物	牛乳	鶏肉、竹の子、人参、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳	544	21.9
20(月)	おかし	ご飯 厚揚げと豚の煮物	焼きそば	豚肩ロース、厚揚げ、玉ねぎ、生姜、小松菜、酒、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢	幼	574	24.3
	牛乳	野菜の甘酢和え 田舎風味噌汁 果物	牛乳	豚肉、じゃがいも、ねぎ、椎茸、ごぼう、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、キャベツ、もやし	乳	511	20.6
21(火)	果物	あんかけ焼きそば 中華サラダ	ケチャップライス	豚肉、玉ねぎ、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、片栗粉、きゅうり、ブロッコリー、コーン、鶏ささみ、三温糖	幼	573	23.8
	牛乳	豆腐入り華風スープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、えのき、豆腐、豚ひき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、食塩、酢、ごま油、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳	543	22.1
22(水)	おかし	じゃこご飯 鶏の香味焼き	揚げパン	鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、みりん、かぼちゃ、黄パプリカ、きゅうり、キャベツ、マヨネーズ	幼	545	21.1
	牛乳	かぼちゃサラダ お麩のすまし汁 果物	牛乳	玉ねぎ、椎茸、かぶ、ほうれん草、麩、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、砂糖、油	乳	514	20.0
23(木)	果物	レーズンパン 白身魚のフライ	わかめおにぎり	カレイ、小麦粉、パン粉、塩、ソース、ケチャップ、三温糖、大根、人参、白菜、ブロッコリー、黄パプリカ、醤油、酢、すりごま	幼	521	23.1
	牛乳	大根サラダ ミネストローネ 果物	牛乳	豚肉、ねぎ、キャベツ、しめじ、カットマト、にんにく、小松菜、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳	487	21.5
24(金)	おかし	ハヤシライス 野菜の海苔和え	フルーツゼリー	豚肉、牛筋、玉ねぎ、人参、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、きゅうり、もやし、黄パプリカ、ヤングコーン、アスパラ	幼	611	20.0
	牛乳	ポトフ 果物	牛乳	鶏ひき、じゃがいも、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、キャベツ、もみり、酢、ぶどうゼリー、みかん、黄桃、パイナップル	乳	570	19.1
25(土)	おかし	チャーハン 鶏のうま煮	おかし	豚ひき、ねぎ、にんにく、コーン、葉ねぎ、ごま油、鶏もも、人参、じゃがいも、かぶ、いんげん、だしかつお、だし昆布、三温糖	幼	607	28.1
	牛乳	椎茸スープ 果物	牛乳	人参、白菜、椎茸、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、食塩	乳	566	24.0
27(月)	おかし	ピピンパン グリーンサラダ	ジャムサンド	豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、もやし、小松菜、コーン、ごま、三温糖、醤油、塩、味噌、ごま油、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	幼	629	26.0
	牛乳	ワンタンスープ 果物	牛乳	ワンタン、豚ひき、ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、酢、ブルーベリージャム、マーガリン	乳	581	24.0
28(火)	果物	煮込みうどん かぼちゃのいんど煮	昆布おにぎり	豚肉、人参、ねぎ、しめじ、白菜、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、かぼちゃ、小豆、醤油	幼	516	19.8
	牛乳	ブロッコリーのサラダ 果物	牛乳	鶏ささ身、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、酢、オリーブオイル、昆布	乳	486	18.9
29(水)	昭和の日						
30(木)	果物	丸パン タンドリーチキン	ジャージャー麺	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレー粉、三温糖、醤油、塩、ケチャップ、油、じゃがいも、人参、コーン、きゅうり、マヨネーズ	幼	534	25.2
	牛乳	ポテトサラダ 大根のスープ 果物	牛乳	油揚げ、大根、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、豚ひき、もやし	乳	508	23.2

※ 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	575	28.7	平均値	幼	566.3	24.1
	乳児	479	23.9		乳	530.3	22.2