

4月 予定献立表

令和3年4月 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)	
1(木)	果物	レーズンパン ポークチャップ オレンジ	ピラフ	豚肩ロース、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カットトマト、塩、こしょう、酒、三温糖、鶏肉、ピーマン	幼 526	24.0	
	牛乳	かぶとコーンのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、ねぎ、人参、キャベツ、えのき、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 506	22.3	
2(金)	おかし	ご飯 鰯の蒲焼風 パナナ	ジャージャー麺	糖、ごま、三温糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、大根、ほうれん草、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 554	27.1	
	牛乳	ガーリックサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳	鶏ささみ、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、酢、ごま油、豚ひき、もやし	乳 524	24.8	
3(土)	おかし	焼肉丼 野菜のナムル	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、キャベツ、青梗菜、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油	幼 622	26.1	
	牛乳	白菜の味噌汁 パナナ	牛乳	もやし、人参、きゅうり、黄パプリカ、白菜、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 578	24.0	
5(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 パナナ	シュガートースト	木綿、豚ひき、玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、醤油、味噌、三温糖、塩、胡椒、片栗粉、マーガリン	幼 583	24.3	
	牛乳	春雨サラダ わかめスープ	牛乳	鶏ささみ、春雨、きゅうり、黄パプリカ、酢、ごま油、ねぎ、椎茸、キャベツ、わかめ、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	乳 547	22.5	
6(火)	果物	煮込みうどん 肉じゃが	ケチャップライス	油揚げ、ねぎ、椎茸、キャベツ、里芋、小松菜、ツナ、人参、大根、黄パプリカ、アスパラ、もやし、酢、醤油、三温糖、油	幼 577	24.3	
	牛乳	ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しらたき、いんげん、だしかつお、だし昆布、塩、鶏肉、ピーマン、コーン	乳 524	22.2	
7(水)	おかし	チキンカレー ブロッコリーのしらす和え	焼きそば	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、もやし、豚肉	幼 579	23.3	
	牛乳	かぶのスープ 清見オレンジ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、かぶ、キャベツ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 541	21.8	
8(木)	果物	丸パン 鮭フライ いちご	そばろおにぎり	鮭、玉ねぎ、たくあん、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、酢、豚肉、じゃが芋、しめじ、ケチャップ、鶏ひき、生姜	幼 591	26.7	
	牛乳	コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、三温糖、カットトマト、にんにく、ブロッコリー、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 557	24.4	
9(金)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン パナナ	黒糖蒸しパン	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、玉ねぎ、えのき、かぼちゃ、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 539	20.7	
	牛乳	野菜の甘酢和え かぶの味噌汁	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、小麦粉、豆乳、BP、黒糖	乳 512	19.7	
10(土)	おかし	チャーハン 鶏のうま煮	おかし	豚ひき、ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油	幼 585	24.9	
	牛乳	コーンスープ パナナ	牛乳	鶏もも、大根、椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖、玉ねぎ、キャベツ、えのき、コーン、小松菜	乳 549	23.0	
12(月)	おかし	ゆかりご飯 カレイの煮つけ 清見オレンジ	バナナケーキ	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、豚肉、じゃが芋、大根、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油	幼 587	26.3	
	牛乳	マカロニサラダ 田舎風味噌汁	牛乳	きゅうり、人参、キャベツ、マカロニ、ツナ、大豆マヨネーズ、小麦粉、バナナ、豆乳、BP	乳 548	24.2	
13(火)	果物	ミートソースパゲティ パナナ	おかかおにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 640	24.4	
	牛乳	切干大根のサラダ お麩のスープ	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、鶏ひき、かぶ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、麩、だしかつお、だし昆布、かつお節	乳 585	22.5	
14(水)	おかし	炊き込みご飯 豆腐のうま煮 オレンジ	ジャムサンド	ねぎ、竹の子、干し椎茸、大根、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、しめじ、鶏肉、塩昆布、ブルーベリージャム	幼 588	26.3	
	牛乳	小松菜のお浸し さつま芋の味噌汁	牛乳	小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、玉ねぎ、人参、舞茸、キャベツ、さつま芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン	乳 548	24.2	
15(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン いちご	中華おこわ	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 520	25.3	
	牛乳	しょうゆフレンチ ほうれん草のスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、人参、酢、人参、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布	乳 494	23.2	
16(金)	おかし	ご飯 豚の味噌焼き パナナ	きつねうどん	豚肩ロース、生姜、酒、三温糖、みりん、味噌、豆腐、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 533	23.1	
	牛乳	ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、アスパラ、ひじき、醤油、油、酢、油揚げ、小松菜	乳 507	21.6	
17(土)	おかし	中華丼 豚バラ大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉	幼 566	22.4	
	牛乳	スナップエンドウのスープ パナナ	牛乳	大根、三温糖、酒、ねぎ、えのき、キャベツ、スナップエンドウ、だしかつお、だし昆布	乳 533	21.1	
19(月)	おかし	ご飯 厚揚げと鶏の煮物 オレンジ	マカロニ洋風煮	厚揚げ、鶏もも、しめじ、人参、大根、玉ねぎ、生姜、青梗菜、醤油、三温糖、酒、だしかつお、だし昆布、味噌、ピーマン、豚ひき	幼 556	26.1	
	牛乳	グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳	キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、スナップエンドウ、油、塩、酢、ねぎ、舞茸、じゃが芋、わかめ、葉ねぎ	乳 514	23.3	
20(火)	果物	あんかけ焼きそば 中華サラダ	炊込みツナご飯	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ツナ、しめじ、だし昆布	幼 605	25.0	
	牛乳	ワンタンスープ パナナ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、ブロッコリー、アスパラ、ごま、三温糖、ねぎ、鶏ひき、もやし、ワンタンの皮、小松菜、干し椎茸、えのき、だしかつお	乳 558	23.1	
21(水)	おかし	わかめご飯 鮭のねぎ塩焼き	ココアクリームサンド	鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、みりん、片栗粉、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、里芋、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 556	25.6	
	牛乳	おかか和え けんちん汁 いちご	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、かぶ、かつお節、醤油、ココア、マーガリン	乳 522	23.6	
22(木)	果物	さつま芋パン 鶏のかりかり焼き 清見オレンジ	ゆかりおにぎり	鶏もも、カットトマト、にんにく、バセリ、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、醤油、オリーブオイル	幼 552	26.8	
	牛乳	フレンチサラダ アスパラのスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢、もやし、しめじ、ねぎ、かぶ、アスパラ、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 471	22.7	
23(金)	おかし	ご飯 豚のごま揚げ グレープフルーツ	かぼちゃ蒸しパン	豚肉、黒ごま、生姜、塩、酒、醤油、小麦粉、玉ねぎ、椎茸、舞茸、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 618	23.6	
	牛乳	大根サラダ 新たまねぎの味噌汁	牛乳	大根、人参、きゅうり、もやし、じゃこ、三温糖、酢、ごま油、かぼちゃ、豆乳、BP	乳 571	22.0	
24(土)	おかし	そばろ丼 野菜の浅漬け	おかし	鶏ひき、ねぎ、人参、小松菜、コーン、生姜、醤油、塩、ごま油、三温糖	幼 602	24.0	
	牛乳	えのきの味噌汁 パナナ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、玉ねぎ、えのき、かぶ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 562	22.4	
26(月)	おかし	ご飯 鰯の香味だれ 清見オレンジ	きな粉揚げパン	糖、ねぎ、人参、いんげん、にんにく、しょうが、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油	幼 543	26.0	
	牛乳	じゃこサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、玉ねぎ、舞茸、大根、葉ねぎ、厚揚げ、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 512	23.9	
27(火)	果物	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮	鮭おにぎり	豚肉、ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼 632	25.3	
	牛乳	ささ身のサラダ パナナ	牛乳	かぼちゃ、小豆、きゅうり、ブロッコリー、アスパラ、ささみ、すりごま、マヨネーズ、鮭	乳 579	23.2	
28(水)	おかし	ちまき風ご飯 さいのぼりハンバーグ いちご	粕餅	鶏ひき、木綿、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、きゅうり、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、スナップエンドウ、だしかつお・昆布	幼 579	24.3	
	牛乳	春キャベツサラダ スナップエンドウのすまし汁	牛乳	キャベツ、かぶ、アスパラ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、大根、もやし、上新粉、白玉粉、あん	乳 525	24.1	
29(木)		昭和の日					
30(金)	おかし	ハヤシライス 昆布和え	マーブルケーキ	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 594	22.2	
	牛乳	ポテトスープ オレンジ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚ひき、小松菜、だしかつお・昆布、ココア、豆乳、BP	乳 553	20.9	

※ 仕入れの都合により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	581	24.7	平均値	578	24.7
	乳児	481	20.5		537	22.8