4月 予定献立表

令和5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(土)	おかし	焼肉丼 塩キャベツサラダ	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 606	26.1
	牛乳	小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、いりごま、塩、酢、えのき、ねぎ、かぶ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 537	22.9
3(月)	おかし	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き パナナ	ココア蒸しパン	鶏もも、生姜、ねぎ、味噌、三温糖、酒、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油	幼 562	23.4
	牛乳	昆布和え お麩のすまし汁	牛乳	玉ねぎ、舞茸、麩、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、小麦粉、BP、ココア、豆乳、油	乳 516	21.5
4(火)	果物	醤油ラーメン さつま芋の甘煮	鮭ピラフ	豚肉、ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、醤油、塩、ごま油、さつま芋	幼 534	20.8
	牛乳	野菜の浅漬け オレンジ	牛乳	だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、大根、きゅうり、かぶ、酢、鮭、小松菜、コーン	乳 498	19.0
5(水)	果物	チーズパン 豆腐ハンバーグ	わかめおにぎり	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、春雨	幼 541	24.3
	牛乳	春雨サラダ コーンスープ いちご	牛乳	黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、醤油、酢、ねぎ、かぶ、しめじ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳 492	22.0
6(木)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ パナナ	ジャムサンド	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ツナ、酢、すりごま	幼 535	26.0
	牛乳	ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	牛乳	大根、玉ねぎ、小松菜、えのき、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	乳 494	23.3
7(金)	おかし	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	焼きそば	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 559	25.2
	牛乳	アスパラのスープ オレンジ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、酢、アスパラ、かぶ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお昆布、もやし、キャベツ	乳 502	22.4
8(土)	おかし	チャーハン キャベツの中華煮	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、鶏もも、キャベツ	幼 591	23.2
	牛乳	チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳	椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、玉ねぎ、青梗菜、舞茸、もやし	乳 529	21.1
10(月)	おかし	ご飯 生姜焼き 小松菜のお浸し	シュガートースト	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ	幼 539	22.4
	牛乳	さつま芋の味噌汁 オレンジ	牛乳	だしかつお、だし昆布、塩、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、砂糖、マーガリン	乳 489	20.6
11(火)	果物	ミートソースパゲティ アスパラとかぶのサラダ	おかかおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、アスパラ	幼 587	26.4
	牛乳	スナックエンドウのスープ いちご	牛乳	かぶ、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、醤油、酢、ねぎ、舞茸、鶏肉、コーン、スナックエンドウ、だしかつお昆布、かつお節、こ	乳 512	23.1
12(水)	おかし	ひじきご飯 豆腐のうま煮 パナナ	煮込みうどん	ひじき、鶏ひき、いんげん、ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、大根、きゅうり	幼 541	27.9
	牛乳	野菜の胡麻酢和え 新ごぼうの味噌汁	牛乳	黄パプリカ、すりごま、酢、三温糖、ごぼう、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、豚ばら、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏肉、小松菜	乳 493	24.5
13(木)	果物	バターロール 白身魚のフライ オレンジ	カレーピラフ	カレイ、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、オリーブオイル	幼 593	27.2
	牛乳	グリーンサラダ じゃが芋のポタージュスープ	牛乳	塩、酢、じゃが芋、人参、玉ねぎ、小松菜、コーン、牛乳、こしょう、油、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳 544	24.4
14(金)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き パナナ	いちご蒸しパン	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油、玉ねぎ	幼 555	23.9
	牛乳	切干大根のサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳	しめじ、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、いちごジャム、油	乳 505	21.9
15(土)	おかし	そばろ丼 酢の物	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉	幼 582	23.6
	牛乳	わかめスープ パナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、わかめ、青梗菜、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 519	21.1
17(月)	おかし	ごま塩ご飯 鱈のあんかけ パナナ	スープマカロニ	鱈、ねぎ、人参、竹の子、えのき、スナックエンドウ、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、塩、ごま油、片栗粉、鶏ささ身、ブロッコリー	幼 534	28.3
	牛乳	ささ身のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	きゅうり、コーン、ごま、すりごま、三温糖、酢、玉ねぎ、もやし、舞茸、葉ねぎ、豆腐、味噌、カットマト、豚肉、にんにく、しめじ	乳 475	24.4
18(火)	果物	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮	そばろおにぎり	ねぎ、人参、しめじ、大根、里芋、ごぼう、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 543	20.8
	牛乳	キャベツのサラダ オレンジ	牛乳	かぼちゃ、小豆、塩、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、鶏ひき	乳 494	19.0
19(水)	おかし	カレーライス ブロッコリーのしらす和え	バナナケーキ	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、ブロッコリー、きゅうり	幼 577	22.9
	牛乳	かぶのスープ いちご	牛乳	黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、舞茸、かぶ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、小麦粉、BP、バナナ、砂糖、豆乳、マーガリン	乳 523	21.1
20(木)	果物	さつま芋パン タンドリーチキン パナナ	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、アスパラ、コーン、人参、きゅうり	幼 607	26.7
	牛乳	アスパラのマヨサラダ 春キャベツのスープ	牛乳	黄パプリカ、マヨネーズ、かつお節、ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 484	21.8
21(金)	おかし	ご飯 新ごぼうと豚肉の煮物 オレンジ	きな粉クリーム サンド	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、油、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、三温糖、ほうれん草	幼 566	24.8
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え 竹の子の味噌汁	牛乳	きゅうり、もやし、ごま、すりごま、竹の子、ねぎ、わかめ、舞茸、葉ねぎ、味噌、きな粉、砂糖、マーガリン	乳 516	22.8
22(土)	おかし	ピラフ 鶏のトマト煮	おかし	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、にんにく、キャベツ、鶏もも	幼 586	24.0
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	カットマト、ケチャップ、三温糖、もやし、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 522	21.3
24(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 パナナ	あんこトースト	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、ツナ、大根、きゅうり	幼 555	22.8
	牛乳	ツナサラダ 春雨スープ	牛乳	もやし、酢、オリーブオイル、春雨、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、こしあん、マーガリン	乳 511	21.1
25(火)	果物	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ	しらすおにぎり	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、きゅうり	幼 560	25.3
	牛乳	ワンタンスープ オレンジ	牛乳	ブロッコリー、黄パプリカ、鶏ささ身、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	乳 511	22.5
26(水)	おかし	竹の子ご飯 鮭の香味焼き パナナ	ジャージャー麺	鮭、ねぎ、生姜、醤油、みりん、切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ	幼 536	29.4
	牛乳	切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳	だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、玉ねぎ、舞茸、かぼちゃ、もやし、小松菜、味噌、豚ひき	乳 484	25.4
27(木)	果物	胚芽ロール 鶏のトマトソースがけ いちご	ツナご飯	鶏むね、人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんにく、カットマト、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、かぶ、コーン	幼 513	27.5
	牛乳	かぶとコーンのサラダ いんげんのスープ	牛乳	きゅうり、ブロッコリー、油、酢、ねぎ、もやし、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、ツナ、塩昆布	乳 468	24.7
28(金)	おかし	三色おにぎり 竹の子入り鶏つくね	ティラミス風ケーキ	竹の子、人参、ねぎ、生姜、鶏ひき、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、醤油、酒、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢	幼 622	26.4
	牛乳	春野菜サラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳	玉ねぎ、スナックエンドウ、しめじ、小松菜、厚揚げ、だしかつお昆布、味噌、小麦粉、豆乳、ココア、クリームチーズ、生クリーム、いちご	乳 554	20.7
29(土)				昭和の日		

※ 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	563	25.0
	乳児	471	20.0		507	22.2