

# 4月 予定献立表

令和6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(月)	おかし	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き	あずき蒸しパン	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 569	23.3
	牛乳	昆布和え お麩のすまし汁 パナナ	牛乳	玉ねぎ、舞茸、鮭、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、小麦粉、BP、つぶあん、豆乳、油	乳 521	21.4
2(火)	果物	醤油ラーメン さつま芋の甘煮	鮭ピラフ	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、白菜、にんにく、しょうが、ニラ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼 539	22.1
	牛乳	野菜のゆかり漬け デコボン	牛乳	さつまいも、三温糖、大根、きゅうり、かぶ、ゆかり、鮭、小松菜、玉ねぎ、コーン	乳 492	20.0
3(水)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ いちご	ジャムサンド	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、豚、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 520	27.7
	牛乳	春キャベツのサラダ 大根の味噌汁	牛乳	キャベツ、きゅうり、もやし、ツナ、酢、すりごま、鮭、コーン、ブルーベリージャム	乳 477	24.5
4(木)	果物	バターロール 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、わかめ	幼 563	23.9
	牛乳	春雨サラダ コーンスープ パナナ	牛乳	春雨、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	乳 500	21.3
5(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、もやし	幼 559	25.1
	牛乳	アスパラのスープ 清見オレンジ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、アスパラ、大根、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、キャベツ	乳 502	22.4
6(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、玉ねぎ、青梗菜、舞茸、もやし、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 591	23.2
	牛乳	チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳	鶏もも、キャベツ、椎茸、だしかつお、三温糖、ごま油	乳 529	21.1
8(月)	おかし	ごま塩ご飯 鯖の生姜あん パナナ	ペペロンチーノ風マカロニ	鯖、ねぎ、人参、えのき、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、塩、油、片栗粉	幼 499	26.0
	牛乳	ブロッコリーとささ身のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、三温糖、酢、ごま油、玉ねぎ、舞茸、葉ねぎ、豆腐、味噌	乳 460	23.1
9(火)	果物	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮	コーンそばおにぎり	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 519	22.1
	牛乳	野菜のおかか和え デコボン	牛乳	かぼちゃ、小豆、醤油、塩、キャベツ、アスパラ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、コーン、鶏ひき	乳 475	19.9
10(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	バナナココアケーキ	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、小麦粉、バナナ、マーガリン	幼 571	22.1
	牛乳	ツナサラダ 春雨スープ いちご	牛乳	ツナ、大根、きゅうり、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、豆乳、ココア、BP	乳 506	20.1
11(木)	果物	さつま芋パン バジルチキン パナナ	中華おこわ	鶏もも、生姜、バジル粉、オリーブオイル、酒、塩、胡椒、レモン汁、アスパラ、カリフラワー、コーン、きゅうり、ツナ	幼 589	27.1
	牛乳	アスパラとコーンのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳	三温糖、酢、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 473	22.1
12(金)	おかし	ご飯 新ごぼうと豚肉の煮物 清見オレンジ	きな粉クリームサンド	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、油、竹の子、ねぎ、わかめ、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 567	24.7
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え 竹の子の味噌汁	牛乳	ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、三温糖、醤油、ごま、すりごま、きな粉、砂糖、マーガリン	乳 513	22.2
13(土)	おかし	焼肉丼 酢の物	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 585	24.9
	牛乳	チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、青梗菜、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 522	22.1
15(月)	おかし	豚の味噌漬焼き 小松菜のお浸し	シュガートースト	豚肩ロース、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、三温糖、みりん、味噌、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 546	22.3
	牛乳	さつま芋の味噌汁 パナナ	牛乳	小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、醤油、塩、マーガリン、砂糖	乳 497	20.5
16(火)	果物	ミートソースパゲティ スナップエンドウのスープ	梅おかかおにぎり	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、わり梅、ごま	幼 587	25.2
	牛乳	アスパラと春キャベツのサラダ いちご	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、舞茸、鶏肉、コーン、スナップエンドウ、だしかつお、だし昆布、かつお節	乳 524	22.1
17(水)	おかし	グリーンピースご飯 厚揚げ入り麻婆春雨	いちご蒸しパン	玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、厚揚げ、春雨、醤油、三温糖、塩、小麦粉、いちごジャム、豆乳、砂糖	幼 636	22.1
	牛乳	野菜の胡麻酢和え 新ごぼうの味噌汁 デコボン	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、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、BP	乳 564	20.2
18(木)	果物	レーズンロール 白身魚のフライ パナナ	ケチャップライス	カレイ、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏肉、小松菜、コーン	幼 546	26.5
	牛乳	グリーンサラダ じゃが芋のスープ	牛乳	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、塩、酢、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン、	乳 489	23.6
19(金)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き 清見オレンジ	煮込みうどん	鶏もも、生姜、みりん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 533	24.1
	牛乳	大根サラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳	大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、小松菜	乳 484	21.9
20(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、もやし、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 585	23.9
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、三温糖	乳 521	21.3
22(月)	おかし	カレーライス ブロッコリーのしらす和え	ジャージャー麺	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、こしょう	幼 579	26.4
	牛乳	かぶと大根のスープ デコボン	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、舞茸、かぶ、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 521	23.3
23(火)	果物	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ	しらす青のりおにぎり	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、しらす、青のり	幼 578	25.8
	牛乳	ワンタンスープ パナナ	牛乳	きゅうり、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 514	22.8
24(水)	おかし	ご飯 鮭の香味焼き いちご	ガーリックトースト	鮭、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、舞茸、かぼちゃ、もやし、小松菜、味噌、にんにく、パセリ	幼 523	26.6
	牛乳	切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳	切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、だしかつお、だし昆布、オリーブオイル、粉チーズ	乳 465	23.2
25(木)	果物	胚芽ロール 鶏のトマトソースがけ 清見オレンジ	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、ツナ、しめじ、塩昆布	幼 520	27.5
	牛乳	かぶとコーンのサラダ いんげんのスープ	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、油、酢、もやし、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 490	24.8
26(金)	おかし	さくらご飯 鯖の竜田揚げ いちご	ペイクチーズケーキ	桜の塩漬、鯖、生姜、醤油、酒、油、片栗粉、ごま、菜の花、油揚げ、玉ねぎ、舞茸、だしかつお、だし昆布、味噌、生クリーム	幼 622	21.6
	牛乳	かぶとコーンのサラダ いんげんのスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、アスパラ、オリーブ油、酢、塩、三温糖、クリームチーズ、小麦粉、バター、レモン汁、いちごジャム	乳 546	19.6
27(土)	おかし	鶏肉丼 甘酢和え	おかし	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩	幼 604	24.4
	牛乳	わかめの味噌汁 パナナ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、人参、わかめ、キャベツ、味噌	乳 537	21.7
29(月)	昭和の日					
30(火)	果物	味噌ラーメン 鶏と大根の煮物	黒糖蒸しパン	ねぎ、人参、キャベツ、コーン、ニラ、にんにく、生姜、豚バラ、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油	幼 625	27.0
	牛乳	アスパラのツナ和え パナナ	牛乳	大根、鶏もも、いんげん、三温糖、ツナ、きゅうり、アスパラガス、ブロッコリー、酢、オリーブオイル、小麦粉、BP、豆乳、黒糖	乳 546	23.6

※ 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	579	24.6	平均値	幼	567	24.6
	乳児	473	20.1		乳	507	22.0