

4月 予定献立表

令和4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(金)	おかし	ご飯 豚の味噌焼き 大根のサラダ	焼きそば	豚肩ロース、生姜、酒、三温糖、みりん、味噌、大根、人参、いんげん、黄パプリカ、すりごま、醤油、酢	幼 530	23.1	
	牛乳	竹の子のすまし汁 バナナ	牛乳	竹の子、玉ねぎ、わかめ、えのき、小松菜、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、塩、もやし、キャベツ、ごま油	乳 489	21.3	
2(土)	おかし	チャーハン 鶏の中華煮	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、大根、椎茸	幼 593	23.2	
	牛乳	もやしのスープ バナナ	牛乳	青梗菜、もやし、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖	乳 551	21.7	
4(月)	おかし	カレーライス ほうれん草のサラダ	あんこトースト	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、ほうれん草、きゅうり	幼 573	25.6	
	牛乳	カリフラワーのスープ オレンジ	牛乳	もやし、ツナ、三温糖、醤油、酢、すりごま、ねぎ、しめじ、カリフラワー、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 531	23.6	
5(火)	果物	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮	そら豆おにぎり	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、ニラ、にんにく、生姜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、塩、ごま油	幼 554	22.8	
	牛乳	アスパラとかぶのサラダ バナナ	牛乳	かぼちゃ、小豆、アスパラ、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、そら豆、しらす、ごま	乳 514	21.2	
6(水)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ 甘酢和え	バナナケーキ	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、ごぼう、玉ねぎ、舞茸	幼 539	24.6	
	牛乳	ごぼうの味噌汁 いちご	牛乳	小松菜、豚ばら、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、バナナ、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、マーガリン	乳 495	22.6	
7(木)	果物	バターロール 鶏のトマトソースがけ オレンジ	おかかチャーハン	鶏もも、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、ブロッコリー、ねぎ、かつお節	幼 533	25.5	
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え コーンスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、かぶ、椎茸、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、生姜、葉ねぎ	乳 509	23.5	
8(金)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 バナナ	煮込みうどん	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、大根	幼 537	20.6	
	牛乳	野菜の胡麻酢和え さつま芋の味噌汁	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ねぎ、さつま芋、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、豚ばら、小松菜	乳 505	19.6	
9(土)	おかし	鶏肉丼 野菜のナムル	おかし	人参、玉ねぎ、鶏もも、椎茸、葉ねぎ、のり、三温糖、醤油、塩、もやし、きゅうり	幼 573	22.8	
	牛乳	青梗菜のスープ バナナ	牛乳	黄パプリカ、わかめ、人参、ねぎ、えのき、青梗菜、だしかつお、だし昆布、ごま油	乳 535	21.4	
11(月)	おかし	わかめご飯 豚の煮物 オレンジ	ジャージャー麺	わかめ、豚肩ロース、大根、人参、キャベツ、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、椎茸、舞茸、えのき	幼 565	25.9	
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え きこの味噌汁	牛乳	ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、ほうれん草、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、豚ひき、竹の子	乳 524	23.8	
12(火)	果物	ミートソーススパゲティ バナナ	ゆかりおにぎり	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	幼 600	23.0	
	牛乳	ブロッコリーのツナ和え かぼちゃのスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 557	22.0	
13(水)	おかし	ご飯 生姜焼き いちご	きな粉クリームサンド	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、じゃこ、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	幼 579	24.4	
	牛乳	じゃこサラダ 大根の味噌汁	牛乳	酢、油、大根、人参、ねぎ、ほうれん草、椎茸、だしかつお、だし昆布、味噌、きな粉、砂糖、マーガリン	乳 534	22.6	
14(木)	果物	さつま芋パン 白身魚のフライ オレンジ	中華おこわ	カレイ、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま	幼 596	29.4	
	牛乳	ささ身のサラダ 小松菜のスープ	牛乳	すりごま、醤油、酢、ごま油、ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 498	24.7	
15(金)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン バナナ	黒糖蒸しパン	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、醤油	幼 539	22.5	
	牛乳	おかか和え お麩の味噌汁	牛乳	玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、麩、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、豆乳、BP、黒糖、油	乳 507	21.1	
16(土)	おかし	ピラフ 豚ばら大根	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、豚ばら、大根、	幼 581	20.7	
	牛乳	えのきのスープ バナナ	牛乳	生姜、三温糖、酒、もやし、ねぎ、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 541	19.6	
18(月)	おかし	ふりかけご飯 鯖のあんかけ オレンジ	マカロニ洋風煮	小松菜、じゃこ、人参、ごま、鯖、ねぎ、竹の子、えのき、スナップエンドウ、生姜、醤油、塩、酒、ごま油、片栗粉、きゅうり、もやし	幼 533	28.1	
	牛乳	野菜の海苔和え かぶの味噌汁	牛乳	黄パプリカ、キャベツ、もみりのり、三温糖、酢、玉ねぎ、かぶ、しめじ、ほうれん草、豚肉、味噌、ピーマン、豚ひき、だしかつお・昆布	乳 494	25.5	
19(火)	果物	カレーうどん ごぼうと鶏肉の煮物	炊き込みご飯	玉ねぎ、人参、舞茸、豚肉、油揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、小麦粉、油、鶏もも	幼 584	26.2	
	牛乳	切干大根のサラダ バナナ	牛乳	ねぎ、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、酒、三温糖、みりん、切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、鶏肉、しめじ	乳 530	23.8	
20(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 オレンジ	野菜蒸しパン	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、トマト、ブロッコリー、きゅうり、	幼 555	21.8	
	牛乳	トマトのサラダ わかめスープ	牛乳	黄パプリカ、酢、わかめ、人参、ねぎ、ほうれん草、舞茸、鶏ひき、だしかつお・昆布、小麦粉、BP、かぼちゃ、豆乳、砂糖、油	乳 517	20.6	
21(木)	果物	胚芽ロール タンドリーチキン いちご	昆布おにぎり	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、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	幼 532	24.3	
	牛乳	コールスローサラダ アスパラのスープ	牛乳	オリーブオイル、酢、アスパラ、大根、ねぎ、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、ごま昆布	乳 507	22.5	
22(金)	おかし	ハヤシライス ブロッコリーのごま和え	シュガートースト	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、ブロッコリー	幼 574	23.4	
	牛乳	スナップエンドウのスープ バナナ	牛乳	黄パプリカ、きゅうり、ごま、塩、ごま油、ねぎ、人参、椎茸、鶏肉、コーン、スナップエンドウ、だしかつお・昆布、砂糖、マーガリン	乳 535	21.8	
23(土)	おかし	そぼろ丼 野菜の浅漬け	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉	幼 594	24.3	
	牛乳	えのきの味噌汁 バナナ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、えのき、ねぎ、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 552	22.5	
25(月)	おかし	ご飯 鶏の照り焼き オレンジ	ジャムサンド	鶏もも、生姜、醤油、砂糖、みりん、小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、塩	幼 516	27.5	
	牛乳	小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳	ねぎ、人参、大根、豆腐、わかめ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、いちごジャム	乳 485	25.1	
26(火)	果物	あんかけ焼きそば アスパラのマヨサラダ	カレーピラフ	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、ピーマン、豚ひき、ねぎ	幼 592	23.8	
	牛乳	ワンタンスープ バナナ	牛乳	アスパラ、コーン、きゅうり、黄パプリカ、マヨネーズ、かつお節、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、えのき、だしかつお・昆布	乳 544	22.2	
27(水)	おかし	丸パン 鮭のパン粉焼き オレンジ	マーブルケーキ	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、ひじき、人参、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、油、玉ねぎ	幼 533	25.8	
	牛乳	ひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳	カットマト、豚肉、しめじ、キャベツ、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、塩、ケチャップ、小麦粉、砂糖、ココア、豆乳、マーガリン、BP	乳 499	23.7	
28(木)	果物	ちまき風ご飯 こいのぼりハンバーグ	粕餅 乳児おにぎり	豚ひき、木綿、玉ねぎ、人参、ピーマン、グリーンピース、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、ケチャップ、カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ	幼 544	23.8	
	牛乳	花野菜サラダ 大根の味噌汁 いちご	牛乳	きゅうり、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、大根、ねぎ、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、味噌、上新粉、白玉粉、あん、砂糖	乳 502	23.7	
29(金)		昭和の日					
30(土)	おかし	中華丼 鶏と大根の煮物	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉、鶏もも	幼 601	25.0	
	牛乳	かぶのスープ バナナ	牛乳	大根、いんげん、みりん、砂糖、ねぎ、人参、えのき、かぶ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳 597	23.9	

※ 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	562	24.3
	乳児	481	20.5		522	22.6