

2020年04月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、さつまいもサラダ、ほうれん草の味噌汁	600.1 19.1 21.7 1.7	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○バター、淡色みそ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○ほうれんそう、ほうれんそう、きゅうり	牛乳、ほうれん草ケーキ
02 木	御飯、タラの照り焼き、白菜のごま和え、トマトと卵のスープ	447.8 19.7 9.7 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、すりごま、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、かにかまぼこ	はくさい、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶	牛乳、芋もち
03 金	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	526.1 15 14.8 1.4	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、○きな粉	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
04 土	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	475.3 15.5 16.3 1.5	焼きそばめん、○米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
06 月	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁	509.4 21.1 16.4 1.6	米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、○みかん缶、○パン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
07 火	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	494.9 21.7 12.6 1.9	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、○油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
08 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、アスパラとじゃこのあえ物、かき玉汁	468.3 19.8 11.9 1.5	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、しらす干し、かつお節	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、焼き芋
09 木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	606.3 23.3 20 1.6	米、○強力粉、○マーガリン、パン粉、○砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、豆腐スコーン
10 金	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	400.3 14 8.5 1.8	ゆでうどん、○米、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	じゃこおにぎり
11 土	チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、パイナップル	464.3 17.7 10.4 1	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パン缶、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
13 月	三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	548.9 20.1 15.9 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 火	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	527.3 17.8 13.3 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ
15 水	御飯、高野豆腐の卵とじ、ブロッコリーのサラダ、玉ねぎの味噌汁	443 16.4 13.1 1.6	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、かにかまぼこ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
16 木	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	406 16 8.1 1.4	ゆで中華めん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁	鮭おにぎり
17 金	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	516.7 21.1 14.1 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、干しそうめん、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○木綿豆腐、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
18 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	523.6 15.9 16.7 1.8	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、クッキー
20 月	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁	476.7 18.5 10.6 1.5	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
21 火	豚の中華炒め丼、キャベツのスープ、桃	529.1 16.2 13.9 1.6	米、○食パン、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、いんげん(ゆで)、○いちごジャム	牛乳、ジャムトースト
22 水	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	443.1 15.6 9.4 2.3	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖、油	◎牛乳、○豚ひき肉、ツナ水煮缶、おから、油揚げ、かまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○万能ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁	肉味噌おにぎり
23 木	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	609.4 18.8 22.4 2.2	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
24 金	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	553.3 16.7 18.5 1.2	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、○卵、ウインナーソーセージ、○無塩バター	ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
25 土	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル	456.9 14.9 10.7 1.3	米、○白玉粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	パン缶、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
27 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめのすまし汁	611.8 20.4 21.3 1.9	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、ツナ油漬缶、かつお節	こまつな、にんじん、○にんじん、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャロットケーキ
28 火	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	460.5 20 14.1 1.5	米、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さば、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
30 木	スパゲティナポリタン、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	441.6 12.9 8.2 1.8	○米、スパゲティ、砂糖、油	◎牛乳、ウインナーソーセージ、○ゆで大豆、かつお節、粉チーズ、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。