2023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 土	焼きそば、大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁	446.9 15.3 16.7 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
03 月	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	493.7 17.6 14.3 1.3	○さつまいも(皮付)、米、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、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、きゅうり	牛乳、焼き芋
04 火	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	428.6 20 10 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、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、芋もち
05 水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	507.3 15.2 15.4 1.3	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、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
06 木	カレーうどん、ひじきの煮物、みかん	383.7 14.2 8.8 1.7	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
07 金	親子丼、ツナと胡瓜の和え物、えのきのすまし汁	480.8 21.9 13 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 土	チキンライス、豆腐と青菜のとろみ汁、パイナップル	441.1 17.5 10.4 0.9	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パイン缶、こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
10 月	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	537.8 22.6 20.5 1.8	米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、○バター、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、○ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳、ほうれん草ケーキ
11 火	みそラーメン、白菜の昆布和え、りんごのコンポート	381.6 13.2 8.2 1.6	ゆで中華めん、○米、砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、○ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	りんご、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、万能ねぎ、○ひじき、塩こんぶ、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
12 水	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃの甘煮、コーンスープ	444.8 16 12.6 1.6	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	○もも果汁30%飲料、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にんじん、○粉かんてん、カットわかめ、しょうが	牛乳、ももゼリー
13 木	三色丼、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	455.6 20.1 14.8 1.6	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
14 金	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草の白あえ、そうめん汁	504.3 21.5 14.8 1.4	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、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
15 土	油揚げとにんじんの混ぜご飯、肉じゃが、大根の味噌汁	499.7 16.2 17.1 1.7	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
17 月	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	469.1 17.4 13.5 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、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	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんてん	牛乳、さつま芋のようかん
18 火	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、豆腐の味噌汁	555 22 18.9 1.5	米、○ホットケーキ粉、パン粉、○砂糖、○油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、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、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
19 水	御飯、炒り豆腐、大根のあえ物、さつまいもの味噌汁	520.9 21 15.6 1.6	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、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、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
20 木	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが芋の味噌汁	469 21 12.2 1.7	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さわら、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、○いちごジャム、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
21 金	そぼろ甘みそ丼、キャベツのスープ、桃	612.4 16.4 22.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、○バター、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、こまつな、○にんじん、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、キャロットケーキ
22 土	ツナひじきチャーハン、人参のすまし汁、パイナップル	443.7 15.5 11.3 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	パイン缶、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
24 月	きつねうどん、卵の花、りんごのコンポート	413.1 17.2 8.8 1.9	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○さけ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン果汁、ひじき	鮭おにぎり
25 火	カレーライス、キャベツのサラダ、みかん	580.7 18.9 23 2.1	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
26 水	御飯、新じゃがそぼろ煮、ほうれん草のナムル、豆乳スープ	525.1 16.9 19 1.1	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
27 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、小松菜とツナのごま和え、わかめの味噌汁	439.6 18.2 14.4 1.5	米、片栗粉、ごま、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、○粉かんてん	牛乳、りんごゼリー
28 金	御飯、さばのみそ煮、もやしのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	503.7 22.8 15.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さば、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆腐のパンケーキ

※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。