

令和4年 4月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	みそやきにく 人参グラッセ みそしる(キャベツ) オレンジ	ごま油/じゃがいも/三 温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/米みそ(淡 色辛みそ)/木綿豆腐/ ジョア	にんじん/ほうれんそう/サ ラダ菜/キャベツ/玉葱/パ レンシアオレンジ	ジョア おかし
2 土	じゃじゃめん チーズ ちんげんさいの野菜スープ りんご	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/キャンディーチー ズ/ベーコン/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/に んじん/玉葱/キャベツ/チ ンゲンツァイ/りんご	牛乳 おかし
4 月	カニ入り厚焼き玉子 スティックやさい こんぶのつくだに みそ汁(じゃが芋・えのき) バナナ	かたくり粉/じゃがいも	カニむき身/たまご/昆 布つくだ煮/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳/魚肉ソー セージ	ねぎ/グリーンピース(冷凍)/ 玉葱/きゅうり/にんじん/ えのきたけ/バナナ	牛乳 ソーセージ
5 火	マーボー豆腐 ちくわサラダ みつばとエノキのすまし汁 オレンジ	三温糖/かたくり粉/マ ヨネーズ(全卵型)/玉ふ /せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/焼き 竹輪/絹ごし豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/きゅうり/切りみつ ば/えのきたけ/パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
6 水	さつま芋の天ぷら ひき肉ときりぼし大根炒め みにとまと みそ汁(なめこ・とうふ) 夏みかん缶	さつまいも/アメリックス粉 (てんぷら用)/ごま油/ 三温糖/ミニドッグ	油揚げ/豚ひき肉/干ひ き(アリス釜、乾)/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	切干しだいこん/にんじん/ サラダ菜/ミニトマト/なめ こ/こねぎ/なつみかん(缶 詰)	牛乳 ミニドッグ
7 木	とり肉とごぼうの甘からに ほうれん草のなめたけあえ みそ汁(とうふ・油あげ) パインのかんづめ	板こんにやく/三温糖/ せんべい	鶏肉モモ/木綿豆腐/油 揚げ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやい んげん/にんじん/ほうれん そう/えのきたけ(味付け瓶 詰)/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
8 金	ほっけの煮つけ ブロッコリーの塩炒め みそ汁(大根・油あげ) グレープフルーツ	せんべい	鶏肉モモ/薄切りの豚肉(薄 切り)/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/ブロッ コリー/だいこん/グレープフ ルーツ	牛乳 おかし
9 土	ミートソース 豆腐とほうれん草のスープ オレンジ	スパゲッティ/大豆油 /薄力粉/せんべい	豚ひき肉/粉チーズ/木 綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/ほうれんそう/パ レンシアオレンジ	牛乳 おかし
11 月	こうや豆ふと豚肉のもの こまつなのじゃこあえ みそしる(だいこん) もものかんづめ	せんべい	豚肉(薄切り)/高野豆 腐/ちりめん雑/油揚げ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	ブロッコリー/にんじん/こ まつな/もやし/だいこん/ もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
12 火	シーフードカレー だいこんサラダ りんご	じゃがいも/マヨネーズ (全卵型)/せんべい	むきえび/ほたてがい(水 煮)/かつお加工品(かつ お節)/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/ アスパラガス/だいこん/ きゅうり/りんご	牛乳 おかし
13 水	ポテトとウインナーいため ブロッコリーのごま酢和え みにとまと 野菜と豆乳のスープ グレープフルーツ	じゃがいも/白ごま(い り)/三温糖/ごはん	ウインナー/調製豆乳/ わかめ	サラダ菜/玉葱/にんじん/ ブロッコリー/ミニトマト/ はくさい/ぶなしめじ/とう もろこし缶詰(ホ-ル)/グレー プフルーツ	お茶 わかめおにぎり
14 木	とうふの中華煮 きゅうりづけ みそ汁(にら・豆腐) オレンジ	ごま油/三温糖/かたく り粉/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/うずら卵(水煮缶詰) /米みそ(赤色辛みそ)	にんにく/にんじん/はくさ い/干し椎茸/たけのこ(ゆ で)/チンゲンツァイ/きゅう り/にら/パレンシアオーレ ンジ/パイン50%果汁入り飲料	きになる野菜 おかし
15 金	いわしオレンジ煮 野菜炒め はるやさいのとんじる バナナ	三温糖/じゃがいも/せ んべい	いわしのオレンジ煮/豚 肉(薄切り)/豚ばら(脂 身付)/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	キャベツ/にんじん/もやし /にんにく/しょうが/玉葱 /青ピーマン/アスパラガス /ねぎ/ごぼう/バナナ	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	わかめらーめん コールスローサラダ りんご	中華めん(生)/ごま油/ マヨネーズ/せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ /ロースハム/牛乳	にんじん/はくさい/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/キャベツ/り んご	牛乳 おかし
18 月	白菜のほたてあんかけ ブロッコリーのおかかあえ 根菜汁 オレンジ	じゃがいも/三温糖	ほたてがい(貝柱)/絹ご し豆腐/かつお加工品(か つお節)/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳/ち りめん雑	はくさい/にんじん/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/ブロッコリー /ごぼう/ねぎ/だいこん/れ んこん/パレンシアオレンジ	牛乳 じゃこポテト
19 火	ひきにくなっとう キャベツのうめあえ みそ汁(もやし・とうふ) みかんのかんづめ	大豆油/三温糖/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう /キャベツ/さやえんどう/梅 (塩漬)/もやし/温州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 おかし
20 水	レバーのからあげ せんぎりキャベツ みにとまと はるやさいのスープ バナナ	薄力粉/大豆油/かたく り粉/せんべい	豚肝臓/たまご/ベーコ ン/牛乳	にんにく/しょうが/キャベツ /ミニトマト/にんじん/玉葱 /とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ト ウモヨウ/バナナ	牛乳 おかし
21 木	鮭のレモンやき ごもくひじき みそしる(キャベツ) りんご	糸こんにやく/大豆油/ 三温糖/せんべい	さけ 40g/ひじき/油 揚げ/焼き竹輪/米みそ (淡色辛みそ)/木綿豆腐 /牛乳	レモン/しょうが/にんじん/ サラダ菜/キャベツ/玉葱/り んご	牛乳 おかし
22 金	なのはなごはん 鮭のフライ せんぎりキャベツ スパゲッティ 豆腐とわかめのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/薄力 粉/パン粉(乾燥)/大豆 油/スパゲッティ/ス ポンジケーキ	たまご/さけ 40g/木 綿豆腐/わかめ/牛乳	菜の花/こまつな/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ねぎ/い ちご	牛乳 いちごケーキ
23 土	とり塩うどん にらの卵とじ オレンジ	干しうどん(乾)/ごま油 /せんべい	鶏肉モモ/たまご/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャベ ツ/こねぎ/にら/パレンシア オレンジ	牛乳 おかし
25 月	赤魚のおろしに ポテトのカレーマヨサラダ みそしる(はくさい) パインアップル	三温糖/じゃがいも/マ カロニ/マヨネーズ	あかうお 60g/ツナフ レーク/生揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳/き な粉(大豆)	だいこん/こねぎ/にんじん/ きゅうり/はくさい/ねぎ/パ インアップル	牛乳 きなこはイタリアン
26 火	バターチキンカレー ひきこんぶのサラダ グレープフルーツ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/せん べい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/ブ ルガリアヨーグルト/引 き昆布/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/グリーンピース(冷凍) /トマト缶詰(ホ-ル)/かぶ/ レタス/グレープフルーツ	牛乳 おかし
27 水	カレーふうみとりフライ しおぶろっこりー イタリアンスープ オレンジ	薄力粉/かたくり粉/有 塩バター/大豆油/パン 粉(乾燥)/五穀米	鶏胸肉/たまご/ベーコ ン/パルメザンチーズ/ 牛乳/塩昆布	しょうが/ブロッコリー/にん じん/玉葱/キャベツ/パレン シアオレンジ	牛乳 五穀おにぎり
28 木	こどもの日三色井 コロケ アスパラとトマトのサラダ ポイルソーセージ せんぎりキャベツ ほたてスープ、ゼリー	水稲穀粒(精白米)/大豆 油/三温糖/オリーブ油 /ごま油/白ごま(いり) /赤ちゃんのおしり	鶏ひき肉/たまご/ポテ トコロケ/ポークソー セージ/ほたてがい・貝 柱、水煮缶詰/わかめ	にんじん/きゅうり/アスパラ ガス/トマト/レモン(果汁、 生)/キャベツ/えのきたけ/ ねぎ/玉葱/メンコちゃんゼ リー/ぶどう(70%果汁入り飲 料)	飲む野菜と果実 赤ちゃんのおしり
30 土	ラーメン さつまいものあまに バナナ	中華めん(生)/さつまい も/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/なると /たまご/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ほうれんそう/ねぎ/ バナナ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	390 kcal	タンパク質	20.0 g
	脂 質	17.5 g	食塩相当量	2.7 g