

2023年04月



献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		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	調味料		
01 土	塩ラーメン もやしのナムル りんご	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 チーズ 小魚 か つお節	りんご キャベツ もやし ほうれん そう にんじん たまねぎ コーン	中華だし 塩 しょうゆ	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	
03 月	ごはん みそ汁 かいの煮つけ キャベツのおかか和え バナナ	米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 かいの 豆腐 みそ かつお節	バナナ きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	さつまいもチップ 牛乳	ゆかりおにぎり
04 火	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布あえ キウイフルーツ	米 じゃがいも 米 さつ まいも 油 砂糖 バター	豚肉 みそ 小魚 みそ 油揚げ	キャベツ だいこん たまねぎ しら たき キウイフルーツ にんじん こ まつな コーン ねぎ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ みり ん 酒	みそバターおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
05 水	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじきの五目煮 オレンジ	米 じゃがいも さつま いも 砂糖 油	牛乳 さわら みそ 油 揚げ	はくさい オレンジ しめじ こんに ゃく にんじん ねぎ ひじき あ おのり	だし汁 しょうゆ みり ん 酒 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	あおのりおにぎり
06 木	わかめうどん 大根のとりみ煮 バナナ	うどん 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ ベーコ ン	バナナ だいこん ほうれんそう た まねぎ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ みり ん コンソメ 塩	ピラフ 麦茶	さけおにぎり
07 金	ごはん 中華スープ ローストチキン はるさめサラダ りんご	米 食パン バター はる さめ ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉	りんご きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 中華だし みりん 塩	ココアトースト 牛乳	わかめおにぎり
08 土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 もやしのごま和え オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 みそ 油揚 げ	オレンジ もやし たまねぎ にんじ ん ほうれんそう のり しょうが	だし汁 しょうゆ みり ん 酒 塩	おいもスナック 牛乳	
10 月	ツナカレーライス コンソメスープ コールスローサラダ バナナ	米 押麦 じゃがいも 砂 糖 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ	バナナ たまねぎ キャベツ ぶどう ジュース にんじん だいこん コー ン きゅうり アガー	カレールウ 塩 コンソ メ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ごましおおにぎり
11 火	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き にんじんごまサラダ オレンジ	米 じゃがいも マヨネー ズ ごま 砂糖	豚肉 鶏肉 みそ ツナ	にんじん オレンジ たまねぎ きゅ うり キャベツ しめじ しょうが	だし汁 酒 みりん しょうゆ 酢 塩	そぼろごはん 麦茶	こんぶおにぎり
12 水	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 切干大根のサラダ キウイフルーツ	米 マカロニ 砂糖 ごま 油	牛乳 さば 豆腐 みそ	だいこん キウイフルーツ トマト きゅうり 切り干し大根 にんじん たまねぎ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ ケ チャップ 酒 ソース 酢	トマトソースマカロニ 牛乳	ゆかりおにぎり
13 木	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え バナナ	米 ごま 麴 砂糖	鶏肉 小魚 しらす み そ かつお節	バナナ もやし しめじ ほうれんそ う にんじん だいこん	だし汁 しょうゆ みり ん 塩	人参としらすのおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり
14 金	たけのご御飯 みそ汁 さわらの照り焼き 春キャベツとアスパラガスのサラダ いちご	米 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	牛乳 さわら みそ 油 揚げ	アスパラガス にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ コー ン かぶ いちご	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	クッキー 牛乳	あおのりおにぎり
15 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 バナナ	米 さつまいも 油 ごま	豚肉 みそ 小魚	バナナ たまねぎ もやし ねぎ に んじん こまつな しめじ わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みり ん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
17 月	ごはん すまし汁 かいのねぎみそ焼き キャベツと厚揚げのサラダ オレンジ	米 砂糖 ごま油	ヨーグルト かいの 豆 腐 厚揚げ みそ かつ お節	オレンジ キャベツ バナナ ねぎ こまつな にんじん えのきだけ コーン	だし汁 しょうゆ 酒 塩 酢	バナナヨーグルト 麦茶	さけおにぎり
18 火	マーボー豆腐丼 はるさめスープ キャベツとわかめの和えもの バナナ	米 食パン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ はるさめ ご ま油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 チー ズ みそ	バナナ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり にんじん わかめ しょう が あおのり	しょうゆ 酢 酒 中華 だし 塩	青のりトースト 牛乳	わかめおにぎり
19 水	麦ごはん みそ汁 さけの照り焼き 昆布の煮物 グレープフルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ みそ ちく わ 油揚げ	グレープフルーツ かぼちゃ にん じん ほうれんそう こんぶ	だし汁 しょうゆ みり ん 酒 塩	フライドポテト 牛乳	ごましおおにぎり
20 木	食パン コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 食パン 油 じゃがい も ごま油 砂糖	鶏肉 ツナ 油揚げ	キャベツ たまねぎ オレンジ ほう れんそう きゅうり しめじ にんじ ん ひじき	ケチャップ ソース 酢 しょうゆ コンソメ み りん 塩	ひじきごはん 麦茶	こんぶおにぎり
21 金	麦ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き もやしの納豆和え バナナ	米 麴 砂糖 押麦 オ リーブ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 納豆 みそ きな粉 油揚げ	バナナ もやし だいこん にんじん こまつな しめじ しょうが	だし汁 しょうゆ みり ん	お麴ラスク 牛乳	ゆかりおにぎり
22 土	ポークハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ キウイフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨ ネーズ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キウイフルーツ キャベツ きゅうり しめじ	ハヤシルウ ケチャップ 塩 コンソメ	ちんすこう 牛乳	
24 月	おたんじょうび献立 ビビンバ丼 わかめスープ ビーフンのサラダ バナナ	米 ビーフン 砂糖 米粉 小麦粉 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 生クリーム	バナナ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり いちご コーン わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 酢 中華 だし 酒	ガトーショコラ 牛乳	おかかおにぎり
25 火	ごはん みそ汁 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ グレープフルーツ	米 じゃがいも マーメ レード マヨネーズ 片栗 粉 ごま 砂糖	鶏肉 ちくわ みそ ベーコン	キャベツ グレープフルーツ かぶ たまねぎ にんじん ごぼう パセリ	だし汁 しょうゆ 塩	ジャーマンポテト 麦茶	あおのりおにぎり
26 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	米 焼きそば じゃがい も 砂糖	さば みそ 油揚げ 豚 肉	キャベツ オレンジ にんじん ほう れんそう 切り干し大根	だし汁 ソース しょう ゆ みりん 塩	焼きそば 麦茶	さけおにぎり
27 木	ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいものコロコロサラダ キウイフルーツ	米 スパゲティ さつまい も マヨネーズ 油 砂糖	豚肉 鶏肉 小魚	たまねぎ にんじん キウイフルーツ きゅうり キャベツ だいこん コー ン	ケチャップ ソース 塩 しょうゆ コンソメ	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ごましおおにぎり
28 金	麦ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き キャベツのしらすあえ バナナ	米 食パン 押麦 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ バ ター	牛乳 さけ みそ 油揚 げ しらす	バナナ キャベツ だいこん にんじ ん ほうれんそう しめじ	だし汁 ソース しょう ゆ	シュガートースト 牛乳	わかめおにぎり

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。

昼食時は毎食麦茶が出ます。

都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

エネルギー(kcal)	528
たんばく質(g)	19.0
脂質(g)	13.7
炭水化物(g)	82.3
食塩相当量(g)	2.0