

2024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	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児
		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月	ごはん みそ汁 かれのいりやき キャベツのおかか和え パナナ	米 砂糖	かれのい 豆腐 ツナ みそ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ビーマン なめこ たまねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 コンソメ カレー粉 塩	ツナカレーピラフ 麦茶	おかかおにぎり	542.3(447.9) 20.8(18.4) 6.1(7.7) 2.0(1.5)
02火	きつねうどん キャベツと厚揚げのサラダ パナナ	うどん 米 ごま油 砂糖 油	厚揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ 小魚 みそ かつお節 牛乳	バナナ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ みりん 塩 酢 酒	肉みそおにぎり 小魚 麦茶	あおのりおにぎり	527.7(440.9) 22.0(18.9) 11.2(11.7) 2.5(2.0)
03水	麦ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 昆布の煮物 パナナ	米 ホットケーキミックス いちごジャム 押麦油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 ちくわ みそ	バナナ はくさい だいこん にんじん こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	いちご蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり	528.7(460.0) 19.3(16.8) 13.1(12.7) 1.9(1.5)
04木	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き もやしのしらすあえ キウイフルーツ	米 食パン バター 砂糖 パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ しらす	もやし キウイフルーツ かぼちゃ にんじん こまつな ほうれんそう	だし汁 ソース しょうゆ	ココアトースト 牛乳	さけおにぎり	644.2(530.7) 22.4(18.7) 25.1(22.3) 1.8(1.4)
05金	肉とさのこのカレー コンソメスープ マゼドアンサラダ りんご	米 じゃがいも マヨネーズ	ヨーグルト 豚肉 牛乳	りんご たまねぎ にんじん バナナ キャベツ きゅうり まいたけ しめじ コーン エリンギ	カレールー 塩 酢 コンソメ	バナナヨーグルト 麦茶	こんぶおにぎり	461.8(416.4) 13.4(13.0) 14.3(14.2) 1.9(1.5)
06土	あじのかば焼き丼 みそ汁 もやしの磯和え オレンジ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	牛乳 あじ 豆腐 みそ	もやし ぶどうジュース オレンジ ほうれんそう にんじん ねぎ わかめ アガーのり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳		433.7(389.6) 15.0(14.1) 9.4(10.1) 2.0(1.5)
08月	しらすと青菜のごはん すまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草の白あえ りんご	米 じゃがいも 鮭 黒砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さわら 豆腐 しらす みそ	りんご ほうれんそう こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねりこま	だし汁 酒 しょうゆ みりん 塩	かりんとうお鮭ラスク 牛乳	ゆかりおにぎり	554.3(466.1) 24.2(21.0) 17.2(16.0) 2.6(2.0)
09火	麦ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 春キャベツのフレンチサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 さつまいも 押麦 油 マーマレード 砂糖 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	キャベツ グレープフルーツ バナナ にんじん たまねぎ きゅうり コーン わかめ	だし汁 酢 しょうゆ 塩	豆乳バナナマフィン 牛乳	おかかおにぎり	591.2(515.6) 20.2(18.3) 12.6(12.6) 2.0(1.5)
10水	ごはん すまし汁 かれのいねぎみそ焼き もやしの納豆和え パナナ	米 マカロニ 砂糖 鮭	かれのい 納豆 きな粉 みそ 牛乳	バナナ もやし にんじん ねぎ だいこん こまつな	だし汁 しょうゆ 酒 塩	マカロニきな粉 牛乳	あおのりおにぎり	519.3(429.2) 23.9(19.8) 8.6(9.2) 1.6(1.2)
11木	食パン コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ パナナ	米 食パン じゃがいも 油 マヨネーズ ごま油 砂糖	鶏肉 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり にんじん コーン ひじき	ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ みりん 塩	ひじきごはん 麦茶	わかめおにぎり	414.3(382.3) 15.5(15.3) 11.3(11.8) 1.9(1.5)
12金	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き にんじんこまサラダ キウイフルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ツナ みそ	りんごジュース にんじん たまねぎ キウイフルーツ キャベツ もやし きゅうり わかめ アガー しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳	さけおにぎり	546.7(480.8) 18.6(17.0) 19.9(18.5) 2.2(1.7)
13土	クリームスパゲティ コンソメスープ キャベツとツナのサラダ パナナ	米 スパゲティ さつまいも 油	鶏肉 ツナ 小魚 牛乳 さけ	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	酢 コンソメ 塩	さけおにぎり 小魚 麦茶		553.7(469.0) 20.1(17.6) 8.3(9.2) 1.6(1.3)
15月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切干し大根の煮物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	さば みそ 油揚げ 牛乳	オレンジ にんじん ほうれんそう 切干しだいこん	だし汁 しょうゆ みりん 塩	わかめごはん 麦茶	こんぶおにぎり	548.2(438.5) 18.3(15.4) 9.9(10.0) 2.0(1.5)
16火	麦ごはん みそ汁 豆腐と鶏肉の小判焼き キャベツのごまマヨネーズあえ りんご	さつまいも 米 押麦 油 片栗粉 マヨネーズ ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ	キャベツ りんご にんじん こまつな えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	大学芋 牛乳	ゆかりおにぎり	556.1(478.0) 17.5(16.0) 17.5(15.8) 1.7(1.3)
17水	味噌ラーメン もやしとわかめのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 さけ みそ 小魚 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン わかめ にんにく しょうが	中華だし しょうゆ 塩	さけごまおにぎり 小魚 麦茶	おかかおにぎり	512.0(437.1) 18.1(16.2) 6.9(8.1) 2.6(2.1)
18木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 りんご	米 フライドポテト さつまいも こんにやく 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	りんご だいこん にんじん しめじ ひじき わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん コンソメ	コンソメポテト 牛乳	あおのりおにぎり	575.3(489.1) 21.3(18.1) 17.5(15.9) 2.3(1.7)
19金	たけのこ御飯 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 小麦粉 じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖	牛乳 さわら みそ 油揚げ	にんじん アスパラガス たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ コーン いちご	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	クッキー 牛乳	わかめおにぎり	625.9(515.7) 21.3(17.9) 20.9(18.8) 2.3(1.8)
20土	カレーうどん さつまいものココロサラダ りんご	うどん 米 さつまいも マヨネーズ	豚肉 油揚げ チーズ 小魚 かつお節 牛乳	りんご たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ コーン	だし汁 カレールー みりん しょうゆ 塩	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶		546.2(448.8) 16.7(14.7) 12.7(12.3) 2.1(1.7)
22月	ごはん みそ汁 さけのオーロラソース焼き キャベツのしらすあえ キウイフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 みそ チーズ ツナ しらす	キャベツ キウイフルーツ にんじん たまねぎ ほうれんそう のり わかめ パセリ	だし汁 ケチャップ みりん しょうゆ	照りツナトースト 牛乳	さけおにぎり	504.5(422.4) 23.9(20.8) 14.9(14.1) 2.2(1.8)
23火	マーボー豆腐丼 はるさめスープ ひじきのナムル りんご	米 鮭 バター 押麦 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖 油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	りんご もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きゅうり ひじき しょうが	しょうゆ 酒 酢 中華だし 塩	お鮭ラスク 牛乳	ゆかりおにぎり	582.9(494.6) 19.3(16.8) 21.6(19.0) 2.1(1.6)
24水	ごはん みそ汁 かれのい煮つけ もやしとささみの和え物 パナナ	米 焼きそばめん 砂糖 ごま油	かれのい 豚肉 みそ ささ身 牛乳	バナナ もやし キャベツ こまつな にんじん きゅうり なめこ しょうが	だし汁 ソース しょうゆ 酒 酢	焼きそば 麦茶	あおのりおにぎり	437.6(378.8) 19.3(16.9) 4.0(6.1) 2.2(1.7)
25木	おたんじょうび献立 チキンクリームライス コンソメスープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 さつまいも 油 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう しめじ いちご キウイフルーツ バナナ ブルーベリー パセリ	コンソメ 酢 塩	フルーツケーキ 牛乳	わかめおにぎり	665.8(576.4) 16.7(15.6) 25.4(22.7) 2.3(1.9)
26金	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜ともやしの磯和え パナナ	米 じゃがいも しらす き 油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ もやし たまねぎ にんじん だいこん みかん こまつな アガー のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳プリン ウエハース 麦茶	さけおにぎり	482.3(411.3) 14.2(13.4) 10.4(11.0) 1.8(1.4)
27土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 パナナ	米 ごま	豚肉 みそ 小魚 牛乳	たまねぎ バナナ 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	わかめおにぎり 小魚 麦茶		543.0(463.1) 19.7(17.5) 9.9(10.8) 2.1(1.6)
30火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツの昆布あえ りんご	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 さば 豆乳 みそ きな粉 おから	キャベツ りんご にんじん たまねぎ こまつな 塩こんぶ わかめ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	きなこパウンドケーキ 牛乳	こんぶおにぎり	585.8(484.5) 20.9(17.7) 18.9(17.0) 2.2(1.8)

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)	539
たんぱく質(g)	19.3
脂質(g)	13.9
炭水化物(g)	84.2
食塩相当量(g)	2.1