

献立表

2020年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	ハヤシライス、白菜とほうれん草のお浸し、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、／はくさい、ほうれんそう、かにかまぼこ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、調製豆乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	661(591) 19.0(17.1) 21.1(18.5) 3.3(2.6)
02 木	タンメン、粉ふき芋、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう、／オレンジ、／牛乳、／米、こんぶ佃煮、焼きのり、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おにぎり(昆布)	528(497) 22.1(19.6) 11.8(12.4) 3.9(3.3)
03 金	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、切干大根の煮付け、みそ汁(なめこ、小松菜)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、たまねぎ、コーン缶、バター、／切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、／なめこ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／カステラ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、カステラ	606(525) 24.4(19.5) 16.9(11.7) 3.2(2.6)
04 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
06 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜の煮浸し、みそ汁(じゃが芋、わかめ)、バナナ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／豚肉(ロース)、しょうが、酒、しょうゆ、たまねぎ、ピーマン、油、／はくさい、えのきたけ、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし、／じゃがいも、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／ジョア 白ぶどう、／しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎サブレ、ジョア、せんべい	554(590) 19.3(20.2) 10.1(15.0) 4.4(4.0)
07 火	ロールパン、五目焼きそば、ブロッコリーのごまあえ、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、／ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、食塩、しょうゆ、みりん、酒、水、／ほんだし、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、五目おにぎり	662(566) 27.0(22.3) 19.1(17.0) 5.1(3.9)
08 水	御飯、かじきの煮つけ、マカロニサラダ、みそ汁(油揚げ、青梗菜)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、しょうゆ、三温糖、しょうが、／マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、こしょう、／油揚げ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、カレー粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	633(563) 22.9(20.3) 21.1(18.2) 1.9(1.5)
09 木	御飯、鶏肉のごまみそ焼、ひじきと大豆の炒り煮、みそ汁(かぶ)、いちご	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、／ひじき、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、／かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、まんじゅう	592(563) 24.9(22.3) 13.9(14.1) 5.7(4.9)
10 金	中華どんぶり、揚げぎょうざ、にらの卵スープ、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、／ぎょうざ(冷凍)、油、／にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	655(514) 22.8(17.0) 21.9(14.2) 2.5(1.9)
11 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／唐揚げ、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
13 月	御飯、チキンカレー、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、蒸しパン(チーズ)	700(632) 20.7(17.6) 23.7(22.4) 3.4(3.0)
14 火	わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、三色サラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、にんじん、しいたけ、ねぎ、わかめ(生)、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、おいなりさん	494(498) 17.8(17.9) 15.0(16.3) 3.9(3.3)
15 水	御飯、肉じゃが、小松菜のおかか和え、みそ汁(大根、えのき)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、／だいこん、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ロールパン、ハム、レタス、マヨネーズ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ハムロールパン	612(515) 21.7(17.8) 19.6(15.9) 4.1(3.2)
16 木	御飯、さわらの揚げ煮、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(もやし、わかめ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さわら、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	644(585) 24.7(21.2) 21.4(19.0) 3.6(3.0)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	御飯,マーボー豆腐,春雨 ときゅうりの酢の物,チ ンゲン菜のスープ,オレ ンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にん じん、グリーンピース、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/は るさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/チンゲン サイ、もやし、しめじ、ごま油、中華スープ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/かり んとう(白)、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、野菜 かりんとう	638(539) 21.6(17.6) 17.7(12.3) 3.1(2.5)
18 土	おにぎり,メンチカツ,パ ナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
20 月	御飯,鶏の唐揚げ,大根の 洋風炒め煮,みそ汁(も やし、小松菜)、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、に んにく、片栗粉、油、/だいこん、にんじん、ベーコン、にんにく、酒、しょうゆ、 みりん、油、食塩、こしょう、/もやし、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほ んだし、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、フレンチト ースト	654(589) 29.1(23.3) 20.5(19.9) 2.4(2.1)
21 火	ロールパン,ツナスパゲ ティー,ポイルスロッコ リー,野菜スープ,オレ ンジ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/スパゲティー、ツナ油漬缶、たまねぎ、に んじん、しめじ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食 塩、こしょう、/ブロッコリー、しょうゆ、/チンゲンサイ、カットわかめ、水、コンソ メ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、きな粉お はぎ	569(505) 20.8(17.9) 18.7(17.1) 4.9(4.0)
22 水	御飯,煮込みハンバーグ, 茹で野菜サラダ,ポテト スープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/キャベツ、きゅうり、にん じん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、 /バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ゼリーフラ イ	564(552) 17.4(18.0) 17.7(18.1) 2.5(2.1)
23 木	御飯,筑前煮,小松菜の和 え物,みそ汁(油揚げ・ たまねぎ)、いちご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ご ぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだ し、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/油揚げ、たまねぎ、水、 米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いちご、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ふかし芋	504(493) 17.6(16.4) 10.3(11.2) 5.8(4.9)
24 金	わかめ御飯,白身魚のカ レー,天ぷら,ほうれん草 のナムル,豆腐みそ汁 (なめこ)、はっさく	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、炊き込みわかめ、/メルルーサ、食塩、 こしょう、卵、小麦粉、カレー粉、パセリ、水、油、/ほうれんそう、もやし、にんじ ん、すりごま、食塩、ごま油、/木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、 ほんだし、糸みつば、/はっさく、/牛乳、/ポップコーン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ポップ コーン	641(531) 25.3(19.7) 22.1(15.2) 6.0(4.8)
25 土	おにぎり,コロケ,パナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
27 月	御飯,さわらのしょうゆ 焼き,キャベツのおかか 和え,みそ汁(たまね ぎ・小松菜)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/さわら、しょうゆ、酒、/キャベツ、 きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡 色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/ スナックラッカー、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、ヨーグルト、ク ラッカー	481(463) 20.2(17.5) 9.6(12.8) 2.4(1.9)
28 火	肉うどん,ポイルウイン ナー,白菜のごまあえ,パ ナナ	牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、ほうれんそう、に んじん、しいたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩、/ウイン ナー、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/バナナ、/ジョ ア 白ぶどう、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、せんべ い	417(466) 15.6(17.2) 10.0(12.6) 5.0(4.5)
29 水	昭和の日			
30 木	御飯,メンチカツ,レタス のツナサラダ,コーン スープ(たまねぎ)、オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/メンチカツ(冷凍)、/レタス、にんじん、ツナ油漬 缶、油、酢、砂糖、食塩、こしょう、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バ ター、調製豆乳、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、 卵、調製豆乳、干しぶどう、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ホットケ ーキ	686(654) 21.6(20.5) 21.3(21.0) 2.6(2.4)

☆今月のひとこと☆

入園、新級、おめでとうございます。
たくさん遊び、たくさん食べて、心も体も大きくなりましょうね♪

