

# 献立表

2024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月	御飯、肉じゃが、小松菜のおかか和え、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、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、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、／スナックラッカー、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト(ジャム)、グラッカー	471(442) 15.3(15.7) 10.9(11.3) 6.2(4.9)
02火	食パン、わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、三色サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、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、油、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、ごま油、しらす干し、しょうゆ、かつお節、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	525(436) 24.2(19.4) 15.7(10.3) 5.7(4.5)
03水	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油、／チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	546(514) 20.4(18.6) 16.0(15.7) 3.2(2.9)
04木	御飯、チキンカレー、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、／ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、／バナナ、／ジョア、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	577(558) 15.4(16.9) 18.6(18.3) 7.7(6.0)
05金	御飯、さけの塩焼き、ポテトサラダ、みそ汁(大根、はくさい)、いちご	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／牛乳、／クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、クリームパン	589(550) 25.2(21.5) 17.6(16.9) 5.7(4.5)
06土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
08月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(たまねぎ・小松菜)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、／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、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まんじゅう	552(500) 24.9(21.8) 14.1(12.8) 4.5(3.6)
09火	食パン、スパゲティ、ポリタン、ポイル、ブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	518(439) 18.4(14.8) 15.5(10.0) 5.6(4.5)
10水	御飯、カレイのカレー、ニエル、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(はくさい)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、／キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／はくさい、にんじん、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／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	543(513) 24.6(21.3) 16.1(15.5) 4.1(3.5)
11木	御飯、豚肉のごま焼き、きんぴらごぼう、にら卵スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、／にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	533(478) 23.1(20.3) 16.7(15.0) 9.2(6.6)
12金	御飯、つくねの甘辛煮、キャベツとほうれんそうの磯辺揚げ、みそ汁(大根、わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、／だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	538(506) 22.9(20.4) 14.7(14.7) 3.9(3.2)
13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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
15月	三色とんぶり、白菜の煮浸し、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／はくさい、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、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	584(505) 23.1(20.1) 19.2(16.8) 4.1(3.2)
16火	ロールパン、五目焼きそば、ブロッコリーのごまあえ、わかめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、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、／ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、プリン、せんべい	441(386) 17.8(15.1) 12.8(9.6) 4.6(3.4)

# 献立表

2024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
17 水	御飯、かじきの煮つけ、キャベツのおかか和え、豚汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	528(500) 22.5(19.6) 16.2(15.4) 2.3(2.1)
18 木	御飯、筑前煮、春雨ときゅうりの酢の物、麩のすまし汁、いちご	牛乳、/塩せんべい、/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、板こんにやく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/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、/焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/いちご、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	561(508) 18.7(17.0) 14.2(13.0) 5.3(4.2)
19 金	御飯、鶏の唐揚げ、フロッコリーのソテー、みそ汁(もやし、小松菜)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/もやし、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	546(509) 25.8(21.5) 15.8(14.8) 2.4(2.2)
20 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
22 月	中華どんぶり、きゅうりの浅漬け、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、/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、片栗粉、/きゅうり、キャベツ、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	538(472) 20.8(17.9) 16.8(14.3) 4.1(3.0)
23 火	食パン、タンメン、揚げシューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ツナピラフ	547(450) 22.8(17.8) 16.5(10.4) 5.6(4.4)
24 水	親子丼(凍り豆腐入り)、かぼちゃの甘煮、みそ汁(なめこ、わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/なめこ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ジャムパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ジャムパン	568(527) 23.1(20.1) 14.9(14.4) 4.1(3.4)
25 木	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、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、きなこ蒸しパン	646(604) 22.8(22.1) 22.4(21.8) 4.1(3.3)
26 金	御飯、さわらの揚げ煮、もやしのおひたし、すまし汁(キャベツ・ねぎ)、オレンジ	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、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/かりんとう(白)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	586(545) 23.0(19.9) 18.5(17.4) 2.5(2.3)
27 土	おにぎり、コロケ、バナナ	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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
29 月	昭和の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
30 火	御飯、メンチカツ、小松菜のごま和え(ツナ)、キャベツスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/メンチカツ(冷凍)、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	495(472) 16.9(16.4) 10.9(8.9) 2.3(1.7)

※ 献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆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♪

