

献立表

2024年04月

長野保育園

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、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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、まんじゅう	552(532) 24.9(22.0) 14.1(15.9) 4.5(3.8)
02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、/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)	511(396) 22.0(16.2) 16.8(10.4) 4.8(3.6)
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、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、/カルテツおさかなサブレ、/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、/スナッククラッカー、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、ヨーグルト(ジャム)、クラッカー	471(474) 15.3(15.8) 10.9(14.3) 6.2(5.1)
09火	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、/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	517(438) 18.4(14.7) 14.6(9.3) 5.5(4.3)
10水	御飯、カレイのカレー、ミニエール、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和え、みそ汁(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、/カルテツおさかなサブレ、/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、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	584(537) 23.1(20.3) 19.2(19.8) 4.1(3.4)
16火	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、/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、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	409(389) 17.9(16.5) 9.0(7.3) 5.0(4.0)

献立表

2024年04月

長野保育園

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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、おやつ焼きそば	538(504) 20.8(18.0) 16.8(17.3) 4.1(3.2)
23 火	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、/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	551(452) 23.1(17.8) 15.8(9.9) 6.0(4.6)
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)
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♪

