

献立表

※マヨネーズについては卵不使用のマヨネーズを使用しますので、卵アレルギーのお子様もみんなと同じ給食を提供します

2022年04月

さんいく保育園 有明

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	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 金	ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしの甘酢和え、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、グレープフルーツ	580.5(464.4) 24.7(19.7) 21.1(16.8) 2.2(1.8)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○粉チーズ、○バター	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳、チーズスティック	おにぎり
02 土	ツナピラフ、ブロッコリーサラダ、えのきのスープ、バナナ	554.4(437.9) 18.3(14.5) 16.0(12.8) 1.7(1.3)	米、○米、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、ツナ油漬缶、バター、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、パセリ	酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	牛乳、焼きおにぎり	クラッカー
04 月	チキンライス、サイコロサラダ、レタスのスープ、オレンジ	555.7(444.6) 19.6(15.7) 15.7(12.6) 1.8(1.4)	米、○米、じゃがいも、油、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○油揚げ、かつお節	オレンジ、にんじん、レタス、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、○酒、酢、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、食塩、中濃ソース	牛乳、きつねごはん	せんべい
05 火	豆ごはん、たらの竜田揚げ、彩野菜のおかか和え、みそ汁(大根・万能ねぎ)、バナナ ●乳児は白ごはん	571.2(456.2) 24.3(19.4) 15.0(12.0) 2.9(2.2)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、コーンスターチ	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、グリーンピース、こまつな、にんじん、○にんじん、万能ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳、キャラットケーキ	おにぎり
06 水	ロールパン、鶏肉のケチャップ焼き、マカロニサラダ、春キャベツのスープ、グレープフルーツ	562.8(450.2) 23.4(18.7) 21.5(17.2) 2.3(1.8)	ロールパン、○米、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○こまつな、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、○食塩	牛乳、青菜おにぎり	クラッカー
07 木	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのあえ物、すまし汁(白菜・えのき)、バナナ	571.1(454.4) 21.6(17.1) 20.9(16.6) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、三温糖、○ココア(ピュアココア)	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、ツナ油漬缶、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	バナナ、ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	牛乳、マーブルクッキー	せんべい
08 金	ごはん、チンジャオロース、キャベツの中華風サラダ、中華スープ、オレンジ	552.5(440.8) 20.8(16.7) 21.9(17.5) 1.9(1.5)	米、三温糖、○砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、しらす干し、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、ピーマン、○みかん缶、たけのこ(ゆで)、○もも缶、○バナナ、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、オイスターソース、酒、食塩	牛乳、フルーツヨーグルト	おにぎり
09 土	タンメン、じゃがいものそばろあんかけ、バナナ	561.8(443.9) 22.8(18.2) 15.2(12.2) 3.0(2.4)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、三温糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)、○カルシウムふりかけゆかり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳、ゆかりおにぎり	クラッカー
11 月	カレーライス、キャベツのサラダ、青菜のスープ、バナナ	575.1(460.1) 20.6(16.5) 18.2(14.6) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、三温糖	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○きな粉、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳、マカロニのきな粉和え	おにぎり
12 火	スパゲティミートソース、ポテトサラダ、白菜のスープ、清見オレンジ	569.1(455.1) 21.9(17.5) 17.9(14.4) 2.9(2.3)	スパゲティ、じゃがいも、○米、マヨネーズ、油、○砂糖、オリブ油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、ハム、かつお節、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム缶、○にんじん、○ひじき、干しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	ケチャップ、○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳、ひじきおにぎり	クラッカー
13 水	ごはん、カジキマグロのステーキ、フレンチサラダ、大根のスープ、バナナ	578.1(462.5) 22.7(18.2) 17.4(13.9) 2.6(2.0)	米、○ロールパン、○グラニュー糖、三温糖、油	○牛乳、かじき、○バター、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、りんご、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、食塩	牛乳、シュガートースト	おにぎり
14 木	ごはん、鶏の唐揚げ、和風サラダ、みそ汁(豆腐・しめじ)、グレープフルーツ	558.2(439.4) 27.5(21.8) 19.7(15.6) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○上新粉、油、片栗粉、○ごま油、ごま油、コーンスターチ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	グレープフルーツ、ほうれん草、○にら、にんじん、しめじ、○コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、ひじき	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○食塩	牛乳、チヂミ	せんべい

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	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		
15 金	焼肉丼、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁(じゃがいも・油揚げ)、オレンジ	562.6(449.0) 24.2(19.3) 17.5(14.0) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、いわし(煮干し)、かつお節	○りんご濃縮果汁、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	牛乳、りんごゼリー、せんべい	おにぎり
16 土	焼豚チャーハン、ビーフンサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	527.6(422.1) 17.7(14.1) 16.3(13.0) 2.5(2.0)	米、○ホットケーキ粉、ビーフン、マヨネーズ、ごま油、はるさめ	○牛乳、焼き豚、ハム、かつお節	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	牛乳、ホットケーキ	クラッカー
18 月	メキシカンピラフ、ごぼうのサラダ、ころころスープ、バナナ	569.5(455.6) 16.8(13.4) 16.2(13.0) 1.9(1.5)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、バター、かつお節	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、グリーンピース、○炊き込みわかめ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳、わかめおにぎり	せんべい
19 火	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁(油揚げ・長ねぎ)、グレープフルーツ	593.2(474.6) 23.3(18.6) 19.2(15.4) 3.1(2.5)	じゃがいも、米、○コッペパン、しらたき、○油、○グラニュー糖、三温糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、カルシウムふりかけ ゆかり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、揚げパン	おにぎり
20 水	ごはん、ミートローフ、カラフルサラダ、きのこのスープ、バナナ	564.4(451.6) 21.4(17.1) 21.0(16.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○焼ふ、○三温糖、油、三温糖、パン粉、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○バター、牛乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳、お麩ラスク	クラッカー
21 木	チーズパン、タンドリーチキン、花野菜サラダ、オニオンスープ、オレンジ	570.6(456.5) 25.4(20.4) 24.3(19.5) 2.6(2.1)	ロールパン、○小麦粉、○強力粉、○砂糖、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、チーズ、○バター、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、にんにく、こんぶ(だし用)、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、ケチャップ、カレー粉	牛乳、いちごパンケーキ	おにぎり
22 金	ごはん、白身魚のフライ、コーンサラダ、すまし汁(大根・麩)、グレープフルーツ	579.2(460.4) 24.4(19.3) 14.3(11.3) 1.9(1.5)	米、○米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、焼ふ、○砂糖、○ごま油	○牛乳、かれい、○鶏ひき肉、牛乳、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、○もやし、だいこん、にんじん、○こまつな、コーン缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、○酒、○しょうゆ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、○食塩	牛乳、おやつビビンバ	せんべい
23 土	ナポリタン、コーンスロー、ポテトスープ、バナナ	540.9(432.7) 17.8(14.2) 13.8(11.0) 2.1(1.7)	スパゲティー、○米、じゃがいも、油、○砂糖、オリーブ油、三温糖	○牛乳、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、○みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、みそ焼きおにぎり	クラッカー
25 月	ツナチャーハン、じゃがいものサラダ、豆腐のスープ、オレンジ	566.3(453.0) 17.9(14.4) 22.5(18.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、ごま油、三温糖、○粉糖	○牛乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、○バター、かつお節	オレンジ、にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	牛乳、ドーナツ	せんべい
26 火	ごはん、鮭の照り焼き、根菜のきんぴら、みそ汁(キャベツ・しめじ)、バナナ	582.0(460.7) 24.3(18.5) 19.6(15.5) 2.0(1.6)	米、つきこんにやく、油、○グラニュー糖、三温糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	牛乳、シューガーパイ	おにぎり
27 水	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き、アスパラガスのサラダ、ミネストローネ、グレープフルーツ	564.2(443.8) 24.3(18.7) 21.3(16.5) 2.3(1.8)	ロールパン、○米、油、マカロニ、三温糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、だいたず水煮缶詰、ベーコン、○しらす干し、かつお節、バター	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、○にんじん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、セロリー、マーマレード、コーン缶、にんにく、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、食塩、○しょうゆ	牛乳、夕焼けごはん	クラッカー
28 木	マーボー豆腐丼、春雨サラダ、わかめのスープ、バナナ	577.0(461.6) 22.6(18.1) 15.6(12.5) 2.6(2.1)	米、○食パン、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、○いちごジャム、にんじん、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、オイスターソース、食塩	牛乳、ジャムサンド	おにぎり
30 土	鶏そぼろ丼、サイコロサラダ、すまし汁(小松菜・たまねぎ)、バナナ	526.2(419.6) 20.5(16.4) 14.7(11.7) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、三温糖、○ココア(ピュアココア)、油	○牛乳、鶏ひき肉、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、こんぶ(だし用)、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、ココアホットケーキ	クラッカー

*都合により献立の変更や食材が異なる場合もあります