

4月 献立表

令和4年4月1日
すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
		熱と力になる物	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (金)	御飯 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草とひじきのごま和え 大根のみそ汁 パイン缶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、パイン缶、たまねぎ、だいこん、しめじ、いんげん、にんじん、ひじき、カットわかめ	アンパンマンパックジュース ウハース(乳) 牛乳	559.1(504.8) 20.8(16.7) 17.6(13.9) 2.0(1.6)
04 (月)	御飯 白身魚のみそ照り焼き 五目きんぴら 白菜とほうれん草のスープ みかん缶	米、クロワッサン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かかれい、鶏もも肉(こま)、白みそ	みかん缶、ほくさい、しらたき、ごぼう、ほうれん草、にんじん、いんげん、えのきたけ、しょうが	アンパンマンパックジュース クロワッサン(卵・乳) 牛乳	498.1(441.8) 21.2(17.1) 16.1(13.2) 1.9(1.7)
05 (火)	御飯 春雨と豚肉の炒め物 キャベツとちくわのマヨネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、国産はるさめ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、スイートコーン、にんじん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	アンパンマンパックジュース 五穀ビスケット(乳)	556.4(506.8) 20.1(19.3) 18.9(15.3) 1.9(1.7)
06 (水)	チキンカレーライス ひじきの華風サラダ 甘夏みかん缶	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(こま)	たまねぎ、甘夏みかん缶、にんじん、もやし、きゅうり、しらたき、オニオンソテー、ひじき	アンパンマンパックジュース たまごパン(卵・乳) 牛乳	580.9(529.0) 19.9(16.2) 15.2(12.3) 1.8(1.6)
07 (木)	御飯 ポークシュウマイ (付)サラダ菜 マカロニサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	米、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)	ヨーグルト、ツナフレーク油漬、白みそ、油揚げ、豚ひき肉	こまつな、えのきたけ、きゅうり、スイートコーン、サラダ菜	アンパンマンパックジュース ヨーグルト(乳)	440.7(393.7) 15.7(13.0) 13.0(9.4) 1.5(1.2)
08 (金)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き (付)ブロッコリー スパゲティソテー たまねぎとキャベツのコンソメスープ	米、ハーフスパゲティ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、ベーコン千切り(卵・乳使用)	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、マーマレード、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	りんごジュース きな粉トナリ(卵・乳) 牛乳	594.6(493.6) 24.7(19.4) 23.3(17.3) 1.7(1.5)
11 (月)	御飯 チキンカツ (付)レタス 切干し大根の煮物(鶏肉) 豆腐のくずあんスープ	米、黒糖蒸しパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏肉	ほうれん草、切り干しだいこん、にんじん、しめじ、いんげん、レタス、サニーレタス、カットわかめ	パインジュース(パック) 黒糖蒸しパン 牛乳	554.3(532.3) 21.5(19.0) 18.9(16.2) 2.1(1.8)
12 (火)	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め ポテトサラダ ほうれん草としめじのみそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)こま、ツナフレーク油漬、白みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ピーマン、きゅうり、にんじん、スイートコーン	野菜ジュース せんべい 牛乳	703.4(620.4) 25.6(21.6) 19.3(15.6) 1.8(1.7)
13 (水)	御飯 焼き魚(鮭) 春雨ともやしの中華和え 豆腐と麩のすまし汁 パイン缶	米、国産はるさめ、砂糖、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、木綿豆腐	パイン缶、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、すりごま、カットわかめ	グレープジュース バナナムース(乳使用)	503.5(448.2) 24.1(21.3) 16.6(14.5) 2.0(1.7)
14 (木)	御飯 マーボー豆腐(ニラ) キャベツとほうれん草の磯和え もやしとわかめの中華スープ	米、油、砂糖、おつゆ麩、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、白みそ	キャベツ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、にら、なめたけ、スイートコーン、焼きのり、カットわかめ、しょうが、にんにく	オレンジジュース お麩ラスク(きな粉) 牛乳	512.3(455.3) 21.6(17.9) 18.0(15.1) 1.4(1.1)
15 (金)	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)こま、ちくわ、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、しめじ、にんじん、マッシュルームスライス水煮、スイートコーン	りんごジュース ビスケット(乳) 牛乳	579.2(502.9) 20.4(16.3) 18.1(14.3) 1.7(1.5)
18 (月)	御飯 かぼちゃひき肉フライ (付)サニーレタス ひじきとさつまいもの煮物 大根としめじの中華スープ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	だいこん、しらたき、ごぼう(ささがき)、しめじ、いんげん、レタス、サニーレタス、ひじき、カットわかめ、かぼちゃ	パインジュース(パック) ビスコ(乳) 牛乳	531.0(484.4) 13.2(10.9) 16.0(13.1) 1.8(1.5)
19 (火)	御飯 かじきの照焼き もやしときゅうりのカレーナムル じゃがいもとキャベツのみそ汁	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、かじき(切り身)、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	のむヨーグルト コーンフレーク 牛乳	497.2(480.5) 23.0(23.2) 12.0(10.9) 2.1(1.9)
20 (水)	ロールパン 煮込みハンバーグ (付)サラダ菜 パスタサラダ 豆乳スープ オレンジ(1/6)	ロールパン、ハーフスパゲティ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、クルトン、砂糖、フレンチドレッシング(卵)	牛乳、豆乳でつくったコートスープ、豚ひき肉、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、スイートコーン、きゅうり、マッシュルームスライス水煮、にんじん、サラダ菜	グレープジュース バームクーヘン(卵・乳) 牛乳	700.7(555.3) 29.0(22.6) 21.8(17.0) 1.8(1.5)
21 (木)	わかめ御飯 肉じゃが ほうれん草のきのこ和え 厚揚げと大根のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、生揚げ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、しらたき、だいこん、いちごジャム、しめじ、にんじん、いんげん、なめたけ、カットわかめ	オレンジジュース クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	533.1(445.1) 20.3(16.3) 15.4(12.2) 2.0(1.7)
22 (金)	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ ゼリー	米、ハーフスパゲティ、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム千切り(卵・乳使用)、きざみ大豆水煮(国産)、粉チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、にんにく	りんごジュース 五目おにぎり 牛乳	648.9(552.9) 25.9(20.3) 19.2(15.6) 1.9(1.7)
25 (月)	御飯 コロッケ(星) (付)キャベツ 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のスープ みかん缶	米、油、バター、おつゆ麩、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、みかん缶、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん	パインジュース(パック) お麩ラスク(シュガー)(乳) 牛乳	551.2(517.3) 16.3(13.1) 21.7(18.7) 1.5(1.3)
26 (火)	御飯 厚揚げの中華炒め ポテトサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)こま、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ、油揚げ	バナナ、オレンジ、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、きゅうり、スイートコーン、いんげん	野菜ジュース オレンジ&バナナ 牛乳	708.8(642.1) 24.0(21.9) 2.2(18.7) 1.7(1.5)
27 (水)	ポークカレーライス ブロッコリーとチキンのごまマヨネーズ和え オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、砂糖、マヨネーズ(卵・乳不使用)、国産はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)こま、きな粉、白みそ	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、オニオンソテー、スイートコーン、マッシュルームスライス水煮、すりごま	グレープジュース マカロニきな粉 牛乳	622.0(542.7) 25.1(19.9) 18.2(15.9) 1.6(1.4)
28 (木)	御飯 ひじき入り松風焼き ほうれん草と白滝のごま和え さつま芋とわかめのみそ汁	米、食パン(乳)、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、卵、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、しらたき、スイートコーン、ひじき、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	オレンジジュース ジャムサンド(乳) 牛乳	566.0(488.0) 23.4(19.1) 17.4(13.7) 1.9(1.6)