

令和2年 4月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	とり肉とうずら卵のもの もやしとほうれん草炒め はんぺんスープ りんご	三温糖/かたくり粉/大豆油/ごま油/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮缶詰)/はんぺん/牛乳	しょうが/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/ぶなしめじ/もやし/ほうれんそう/りんご	牛乳 おかし
2 木	とうふのまさごあげ 切り干し大根の中華サラダ みそ汁(にら・油揚げ) オレンジ	かたくり粉/大豆油/三温糖/ごま油/せんべい	木綿豆腐/むきえび/鶏ひき肉/ちりめん雑/たまご/ひじき/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/切干しだいこん/きゅうり/にら/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
3 金	焼さば ポテトサラダ みにとまと みそ汁(だいこん、豆ふ) ぶどう	じゃがいも/マヨネーズ/水稲穀粒(精白米)	まさば/ロースハム/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/しらす干し(半乾燥品)	きゅうり/にんじん/サラダ菜/ミニトマト/だいこん/ぶどう	牛乳 おにぎり
4 土	じゃじゃめん わかめスープ オレンジ	中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/白ごま(いり)/せんべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/わかめ/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/えのきたけ/玉葱/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
6 月	さと芋とあつあげのもの ちゅうかきゅうり むらくも汁 オレンジ	ごま油/さといも(冷凍)/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ/うずら卵(水煮缶詰)/たまご/牛乳	にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/ブロッコリー/きゅうり/玉葱/チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7 火	鶏のマスタード煮 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(もやし・とうふ) ようなしのかんづめ	じゃがいも/せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	玉葱/にんにく(りん茎)/トマト/こまつな/もやし/西洋なし(缶詰)	ジョア おかし
8 水	クリームシチュー トマトのさっぱりあえ バナナ	じゃがいも/薄力粉/有塩バター/大豆油/三温糖/ごま油	鶏肉モモ/牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/トマト/きゅうり/レタス/バナナ	牛乳 じゃがバター
9 木	レバーのからあげ せんぎりキャベツ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ・とうふ) りんご	薄力粉/大豆油/かたくり粉/三温糖/ごま油/せんべい	豚肝臓/たまご/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/キャベツ/にんじん/切干しだいこん/なめこ/こねぎ/りんご	牛乳 おかし
10 金	ほっけのにつけ ブロッコリーの塩炒め みにとまと 大根とぶたにくのみそ汁 パインアップル	せんべい	鶏肉モモ/たまご/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ブロッコリー/ミニトマト/だいこん/こまつな/パインアップル	牛乳 おかし
11 土	卵とじうどん さつま芋煮 オレンジ	干しうどん(乾)/さつまいも/せんべい	鶏肉モモ/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
13 月	白菜と豆腐のカニあんかけ 五目きんぴら みそ汁(こまつな) グレープフルーツ	三温糖/せんべい	絹ごし豆腐/カニむき身/かに風味かまぼこ/油揚げ/厚揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	はくさい/にんじん/ごぼう/さやいんげん/こまつな/グレープフルーツ	牛乳 おかし
14 火	さつまいもカレー コールスローサラダ チーズ バナナ	さつまいも/じゃがいも/マヨネーズ/食パン(市販品)	豚肉(薄切り)/ロースハム/キャンディーチーズ/牛乳/まぐろ缶詰(水煮ルー付)	にんじん/玉葱/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/バナナ/きゅうり	牛乳 ツナサンド
15 水	ちくわの青のりあげ ひきこんぶのもの みにとまと はるやさいのとんじる オレンジ	プレミックス粉(てんぷら用)/大豆油/三温糖/じゃがいも/せんべい	焼き竹輪/あおのり/たまご/引き昆布/生揚げ/さつま揚げ/豚ばら(脂身付)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/ミニトマト/玉葱/アスパラガス/ねぎ/ごぼう/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	ポークチャップ せんぎりキャベツ こうはくに みそ汁(とうふ・わかめ) もものかんづめ	三温糖/じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/も(缶詰果肉)	牛乳 おかし
17 金	さけのしおやき はるやさいのよしのに きゅうりづけ みそ汁(だいこん、豆ふ) オレンジ	せんべい	塩ざけ 40g/鶏肉モモ/生揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	にんじん/たけのこ(ゆで)/アスパラガス/干し椎茸/きゅうり/だいこん/パレンシアオレンジ	ジョア おかし
18 土	なすミートスパゲッティ こまつなと卵のスープ りんご	スパゲッティ/大豆油/薄力粉/ごま油/せんべい	豚ひき肉/パルメザンチーズ/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/なす/こまつな/りんご	牛乳 おかし
20 月	とり肉とごぼうの甘からに 三色やさいの甘酢づけ みそ汁(えのき・豆腐) バナナ	板こんにゃく/三温糖/白ごま(いり)/せんべい	鶏肉モモ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう/ぶなしめじ/さやいんげん/にんじん/だいこん/きゅうり/えのきたけ/バナナ/温州蜜柑50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
21 火	ひきにくなっとう キャベツのうめあえ チーズ みそ汁(もやし・とうふ) パインのかんづめ	大豆油/三温糖/せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉/キャンディーチーズ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/さやえんどう/梅(塩漬)/もやし/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
22 水	ふわふわたまご ほうれん草とコーンいため ミネストローネスープ オレンジ	有塩バター/大豆油/じゃがいも/オリーブ油/プレミックス粉(ホ-ル用)	牛乳200/たまご/ベーコン/パルメザンチーズ/牛乳	ミックスベジタブル/とうもろこし缶詰/ほうれんそう/にんじん/にんにく/玉葱/セロリ/ねぎ/グリーンピース/パレンシアオレンジ/バナナ	牛乳 バナナケーキ
23 木	豆腐とえびのケチャップ煮 ニラとツナとあえもの みそ汁(とうふ・わかめ) パインアップル	大豆油/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚ひき肉/むきえび/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬ルー付)/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホ-ル)/チンゲンツァイ/にら/えのきたけ/ねぎ/パインアップル	牛乳 おかし
24 金	かにピラフ 鶏のから揚げカレー風味 スパゲッティ グリーンサラダ みにとまと ぼてとすーぶ、いちご	水稲穀粒/有塩バター/かたくり粉/薄力粉/大豆油/スパゲッティ/ドレッシング/じゃがいも	鶏ひき肉/カニむき身/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/ベーコン/★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パセリ/しょうが/レタス/きゅうり/赤たまねぎ/ミニトマト/いちご	牛乳 おかし
25 土	みそラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	中華めん(生)/ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/豆みそ/牛乳	にんじん/はくさい/もやし/にら/ねぎ/国産かぼちゃ(冷凍)/りんご	牛乳 おかし
27 月	さばの人参みそに ちゅうかふう野菜炒め みにとまと 卵スープ オレンジ	三温糖/大豆油/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛みそ)/たまご/なると/牛乳	しょうが/にんじん/キャベツ/玉葱/もやし/にら/ミニトマト/干し椎茸/こねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
28 火	マーボー豆腐 ちくわきゅうり みそ汁(高野豆腐) バナナ	三温糖/かたくり粉/マヨネーズ(全卵型)/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/焼き竹輪/凍り豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/にら/生しいたけ/きゅうり/こまつな/バナナ	牛乳 おかし
30 木	ハヤシさん かむカムサラダ みかんのかんづめ	じゃがいも/大豆油/薄力粉/ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/するめ/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/切干しだいこん/きゅうり/もやし/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	404 kcal	タンパク質	18.7 g
	脂 質	18.9 g	食塩相当量	2.4 g