

平成28年

4月献立表

きし保育園

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		午前
1 金	かぼちゃカレー ミモザサラダ もずくスープ フルーツポンチ 牛乳	米/オリーブ油/白 いりごま/乾麺	鶏もも肉/卵/もずく /牛乳/カットわかめ	日本かぼちゃ/玉葱/人参 /きゅうり/キャベツ/レ モン果汁/小葱/みかん缶 /パイン缶/りんご/キウ イ	わかめうどん	
2 土	他人丼 がんもの煮物 白菜の塩昆布漬け 麩の味噌汁 パイン缶 牛乳	米/きび砂糖/板こん にやく/小町麩/上白 糖/黒蜜	豚もも肉/卵/一口が んも/塩昆布/白味噌 /牛乳/ゼラチン/き な粉	玉葱/糸みつば/大根/白 菜/絹さや/パイン缶	牛乳プリンの黒蜜きな粉がけ	
4 月	ご飯 ハンバーグ フライドポテト きゅうりとツナ和え えのき茸のすまし汁 バナナ	米/パン粉/フライド ポテト/調合油/小町 麩/ホットケーキミッ クス/マーガリン/ ケーキシロップ	合びき肉/卵/ツナ缶 /スキムミルク	玉葱/きゅうり/えのき茸 /バナナ	ホットケーキ 麦茶 牛乳(乳児のみ)	
5 火	黒糖ロール 鮭の変わり衣焼き アスパラソテー スクエアサラダ コンソメスープ プチダノン	黒糖ロール/パン粉/ マヨネーズ/オリーブ 油/きび砂糖/ごま油 /白いりごま/白すり ごま/米/黒いりごま	生鮭/粉チーズ/ベー コン/卵/豚もも肉/ 牛乳	パセリ/アスパラ/きゅう り/人参/オレンジ/長葱 /いんげん/にんにく/生 姜	ごま入り肉チャーハン ほうじ茶	
6 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 塩から揚げ 温野菜 しぐれサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	米/片栗粉/調合油/ きび砂糖/ごま油/薄 力粉/粉砂糖/有塩パ ター/上白糖	鶏もも肉/ロースハム /細切りチーズ/油揚 げ/白味噌/卵	ブロッコリー/トマト/ きゅうり/人参/緑豆もや し/いちご/レモン果汁	レモンケーキ 紅茶 牛乳(乳児のみ)	
7 木	ハヤシライス いんげんの炒め物 れんこんサラダ 春キャベツと卵のスープ オレンジ	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/白すりごま	牛肩ロース肉/ベー コン/白味噌/卵/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /グリーンピース缶/いんげ ん/しめじ/れんこん/人 参/キャベツ/オレンジ	フルーチェ	
8 金	肉うどん 竹の子とみつばのかき揚げ 三色和え キウイ	うどん/天ぷら粉/調 合油/ごま油/オイス ターソース/きび砂糖 /じゃが芋/オリーブ 油	豚中型種肩ロース(脂身)/ 卵/白味噌/ロースハ ム/紅かまぼこ/ちり めんじゃこ/牛乳	長葱/たけのこ水煮/糸み つば/きゅうり/緑豆もや し/キウイ	じゃがじゃガレット 牛乳	
9 土	ご飯 牛肉の味噌炒め かぶのさっと煮 きゅうりのおかか和え 豆腐のお吸い物 みかん缶	米/ごま油/オリーブ 油/食パン	牛もも肉/白味噌/ツ ナ缶/かつお節/絹豆 腐/牛乳	長葱/青ピーマン/にんに く/かぶ/きゅうり/コー ン缶/糸みつば/みかん缶 /いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	
11 月	味楽ふりかけ麦ご飯 ささ身の竜田揚げ 関東煮 小松菜とあさりの和え物 潮汁 キウイ	米/押麦/片栗粉/調 合油/板こんにやく/ きび砂糖/オリーブ油 /白いりごま/小町麩 /ホットケーキミック	鶏ささ身/焼き竹輪/ 赤味噌/あさり缶/卵 /なると/スキムミル ク/牛乳	大根/絹さや/小松菜/糸 みつば/キウイ	蒸しパン	
12 火	焼きそば 揚げえびしゅうまい のり和え 青梗菜とホタテのスープ りんご	中華麺/オタフク やき そばソース/オリーブ 油/天ぷら粉/調合油 /黒蜜	豚もも肉/青のり/え びしゅうまい/ホタテ 缶/きな粉/牛乳	キャベツ/人参/青ピー マン/えのき茸/ほうれん草 /緑豆もやし/青梗菜/り んご/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳	
13 水	クロワッサン 金目鯛のアクアパッツァ ほうれん草と卵のソテー トスフレンチ ジュリアンスープ バナナ	クロワッサン/オリ ーブ油/米	金目鯛/ベーコン/卵 /生わかめ/牛乳	にんにく/玉葱/しめじ/ 青ピーマン/ほうれん草/ きゅうり/トマト/レタス /人参/キャベツ/バナナ	ちりめん菜ごはん 牛乳	
14 木	ご飯 肉豆腐 きやべつとじゃこの炒め 春雨ときゅうりの酢の物 玉葱の味噌汁 生パイン	米/しらたき/きび砂 糖/ごま油/春雨/上 白糖/調合油	豚もも肉/木綿豆腐/ ちりめんじゃこ/さざ 波かまぼこ/油揚げ/ 白味噌/ウイニー/牛 乳	長葱/キャベツ/きゅうり /レモン果汁/玉葱/パイ ンアップル	ウィンナーサモサ 牛乳	
15 金	エビクリームライス さつま芋のグラッセ 野菜サラダ 卵スープ オレンジ	米/有塩バター/オリ ーブ油/さつま芋/ きび砂糖/食パン/ マーガリン/グラ ニュー糖	むきえび/生クリーム /卵/牛乳	人参/玉葱/マッシュル ーム(ゆで)/きゅうり/黄 ピーマン/レタス/パセリ /オレンジ	スティックシュガーラスク 牛乳	

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		午前
16 土	生姜焼き丼 しゃっきりきんぴら 大根漬け えのきの味噌汁 もも缶 牛乳	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／白いり ごま／上白糖	豚もも肉／白味噌／牛 乳／ゼラチン	玉葱／人参／れんこん／赤 ピーマン／大根／えのき茸 ／ほうれん草／もも缶／り んごジュース	りんごゼリー リッツ お菓子 牛乳	
18 月	春キャベツのスパゲッティ カリフラワーとエビのソテー 大根と水菜のサラダ クルトンスープ キウイ	スパゲッティ／オリ ブ油／ごま油／マヨ ネーズ／サンドイッチ 用食パン／フライドポ テト	豚肩ロース肉／むきえ び／ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱／キャベツ／カリフラ ワー／大根／水菜／キウイ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
19 火	ご飯 まぐろカツ 塩じゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／じゃが芋／オ リーブ油／有塩バター ／ミルクチョコレート ／上白糖／くるみ(い	めかじき／卵／鶏むね 肉／木綿豆腐／白味噌	キャベツ／ミニトマト／人 参／玉葱／青ピーマン／に んにく／小松菜／グレープ フルーツ	チョコブラウニー 紅茶 牛乳(乳児のみ) チーズ 麦茶	
20 水	麦ご飯 塩麹ガーリックチキン 干草煮 ひじきときゅうりの和え わかめのすまし汁 オレンジ	米／押麦／きび砂糖／ 白いりごま／ごま油／ 薄力粉／有塩バター／ 上白糖	鶏もも肉／油揚げ／ひ じき／しらす干し／生 わかめ／卵／牛乳	ほうれん草／人参／きゅう り／オレンジ	手作りクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
21 木	チャーハン 麻婆なす カニサラダ 華風汁 生パン	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／マヨ ネーズ／ポンデケー ジョミックス	卵／焼き豚／なると 豚ひき肉／赤味噌／か に缶／粉チーズ／牛乳	長葱／なす／人参／小葱 ／レタス／きゅうり／青梗菜 ／パインアップル	ポンデケー 牛乳 お菓子 牛乳	
22 金	バターロール 白身魚のグラタン いんげんときのこのソ ーコンとチーズのサラダ 白菜スープ ジョア	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／米／きび 砂糖	たら／スキムミルク／ ピザ用チーズ／ダイス チーズ／ベーコン／ ジョア ブルーベリー ／ひじき／油揚げ	ほうれん草／いんげん／し めじ／コーン缶／きゅうり ／白菜／人参／絹さや	ひじきご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
23 土	ご飯 焼肉 厚揚げ煮 かぶ漬け なめこの味噌汁 パン缶	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いり ごま／食パン	豚もも肉／生揚げ／刻 み昆布／白味噌／とろ けるスライスチーズ 牛乳	にんにく／長葱／かぶ／な めこ／小松菜／パン缶	チーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
25 月	五穀米ご飯 鶏の照り焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し 麩のお吸い物 りんご	五穀米／米／きび砂糖 ／小町麩／薄力粉／マ ヨネーズ／グラニュー 糖	鶏もも肉／おから／焼 き竹輪／かつお節／ス キムミルク／牛乳	ごぼう／人参／干し椎茸 ／ほうれん草／糸みつば／り んご／レーズン	レーズンマフィン 牛乳 お菓子 牛乳	
26 火	五目うどん じゃが芋とコーンのかき揚げ 青梗菜としめじの梅和え キウイ	うどん／じゃが芋／調 合油／天ぷら粉／薄力 粉／オリーブ油／マヨ ネーズ	鶏もも肉／なると／か たくちいわし(煮干し) ／桜えび／卵／青のり ／かつお節／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／コーン缶／青梗菜／し めじ／梅干し／キウイ キャベツ	お好み焼き 牛乳 お菓子 牛乳	
27 水	ご飯 かれいの煮付け 切干大根のスタミナ炒め 小松菜の正油風味 あおさのりの味噌汁 生パン	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／白すり ごま／ロールパン	まがれい／豚ひき肉 ／さざ波かまぼこ／あ おさ(素干し)／白味噌 ／ロースハム／牛乳	生姜／切干大根／人参 ／コーン缶／長葱／にら ／にんにく／小松菜／小葱 ／生パン	ハムパイ 牛乳 お菓子 牛乳	
28 木	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め ほうれん草の煮浸し きゅうりとトマトの和え はんぺん汁 グレープフルーツ	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／パイ シート／マヨネーズ	豚肩ロース肉／白味噌 ／油揚げ／はんぺん ／ホイップクリーム／牛 乳	なす／玉葱／青ピーマン ／生姜／ほうれん草／きゅう り／トマト／糸みつば／グ レープフルーツ／みかん缶 ／キウイ	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳	
30 土	ツナカレー サラダスパゲッティ かき卵汁 パン缶	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／上白糖	ツナ缶／ロースハム ／卵／ヨーグルト	玉葱／グリーンピース缶 ／きゅうり／コーン缶／糸 みつば／パン缶／いちご ジャム	ヨーグルト いちごソース ビスケット お菓子 牛乳	
月平均栄養価			エネルギー 脂 質	602 kcal 20.8 g	タンパク質 食塩相当量	22.8 g 2.7 g