

# 令和2年4月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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・15 / 水	カレーライス コンビスラダ 白菜スープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ	豚肩ロース(赤肉)/か に風味かまぼこ/はん べん/スティックチー ズ/ベーコン	玉葱/きゅうり/人参/白 菜/オレンジ	わかめご飯 麦茶	お菓子 牛乳
2・16 / 木	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の正油風味 デザート	うどん/天ぷら粉/調 合油/ごま油/白すり ごま/薄力粉/きび砂 糖/有塩バター/オ リーブ油	豚肩ロース(赤肉)/卵 /白味噌/焼き竹輪/ 青のり/かにフレーク /牛乳	長葱/小松菜/パインア ップル/バナナ	バナナマフィン 牛乳	お菓子 牛乳
3・17 / 金	ご飯 鮭の西京焼き 人参しりしり 金時豆 あおさのりの味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/フライドポテト/ 調合油	生鮭/西京味噌/ツナ 缶/卵/金時豆/あお さ(素干し)/白味噌/ 牛乳	人参/小葱/バナナ	フライドポテトコンソメ味 牛乳	お菓子 牛乳
4・18 / 土	ご飯 ブルコギ ほうれん草の煮浸し カラフルピクルス きゃべつともやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/きび砂糖/ごま油 /白いりごま/上白糖	牛肩ロース肉/油揚げ /白味噌/牛乳/ヨー グルト	玉葱/にら/人参/ほうれ ん草/黄ピーマン/赤ピー マン/きゅうり/キャベツ /緑豆もやし/オレンジ/ ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリー ジャム添え	お菓子 牛乳
6・20 / 月	緑黄色ふりかけご飯 塩から揚げ しぐれサラダ 豆腐のすまし汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/きび砂糖/ご ま油/さつま芋/有塩 バター/上白糖	鶏もも肉/ロースハム /細切りチーズ/絹豆 腐/飲むヨーグルト(Ca 強化)/牛乳/卵黄	きゅうり/人参/キャベツ /コーン缶/ほうれん草	スイートポテト 麦茶	お菓子 牛乳
7・21 / 火	味道楽ふりかけご飯 しゅうまい ポテトサラダ 麩の味噌汁 デザート	米/じゃが芋/マヨ ネーズ/小町麩	ロースハム/白味噌/ チキンナゲット/牛乳	きゅうり/ミニトマト/絹 さや/バナナ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
8・22 / 水	麦ご飯 かれいの煮付け 切干大根のスタミナ炒め なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/きび砂糖/ オリーブ油/揚げ玉	まがれい/豚ひき肉/ 絹豆腐/白味噌/プチ ダノン/青のり	生姜/切干大根/人参/ コーン缶/長葱/にら/に んにく/スナップえんどう /なめこ/糸みつば	ためきご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
9・23 / 木	枝豆と鮭の混ぜご飯 クリスピーチキン きゅうりとトマトの和え物 えのきの味噌汁 デザート	米/薄力粉/強力粉/ 片栗粉/調合油/ごま 油/きび砂糖/有塩バ ター/粉砂糖/上白糖	にじます(海面養殖) /鶏ささ身/白味噌/ 牛乳	枝豆/きゅうり/トマト/ えのき茸/ほうれん草/オ レンジ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
10・24 / 金	のりたまふりかけご飯 塩肉じゃが きゅうりの塩麹漬け 豚汁 デザート	10日 米/じゃが芋/オリーブ油 /有塩バター/板こんにやく/ホ ットケーキミックス/調合油/粉砂糖 24日 米/じゃが芋/オリーブ油/ 有塩バター/板こんにやく/上白糖/ 無塩バター/薄力粉	10日 鶏もも肉/豚肩 ロース/白味噌/木綿豆腐 /牛乳 24日 鶏もも肉/豚肩 ロース/白味噌/卵/牛乳/ホ イップクリーム	10日 人参/玉葱/赤ピーマン/にんに く/きゅうり/キャベツ/大根/長葱/ご ぼう/パインアップル 24日 人参/玉葱/赤ピーマン/にんにく/ きゅうり/キャベツ/大根/長葱/ごぼう/ パインアップル/いちご	10日豆腐ドーナツ 牛乳 24日誕生会ケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
11・25 / 土	ご飯 鶏肉の卵とじ かぶのさつと煮 こんにやくの中華炒め わかめのすまし汁 デザート	米/きび砂糖/板こんに やく/ごま油/食パ ン/マーガリン	鶏もも肉/卵/ツナ缶 /生わかめ/牛乳	玉葱/糸みつば/かぶ/パ ナナ/パセリ	カーリクトースト 牛乳	お菓子 牛乳
13・27 / 月	そぼろご飯 干草煮 きゅうりの甘酢漬け 名取汁 デザート	米/きび砂糖/ホット ケーキミックス/マー ガリン/ケーキシロ ップ	豚ひき肉/油揚げ/鶏 もも肉/プチダノン/ 卵/牛乳	生姜/ほうれん草/きゅう り/大根/人参/小松菜	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
14・28 / 火	味道楽ふりかけご飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー 麩のお吸い物 デザート、牛乳	米/パン粉/オリーブ 油/小町麩/上白糖	合びき肉/卵/牛乳/ ベーコン/ゼラチン	玉葱/ほうれん草/ミニト マト/糸みつば/りんご/ みかん缶/温州蜜柑缶詰(液 汁)	みかんゼリー	お菓子 牛乳
30 / 木	たけのことベーコンの混ぜご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め 大根とほたてのサラダ むらくも汁 バナナ	米/きび砂糖/調合油 /マヨネーズ/片栗粉 /もち米	ベーコン/豚肩ロース (赤肉)/ホタテ缶/卵 /豚ひき肉/牛乳	たけのこ水煮/スナップえん どう/大根/きゅうり/人参/玉 葱/青梗菜/バナナ/生しいた け(菌床栽培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳	お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー 590kcal

タンパク質 21.5g

脂質 18.8g

