



# 令和4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	カレーライス ブロッコリーソテー ミモザサラダ コンソメスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/幼児りんごジュース	豚肩ロース肉/卵/チキンナゲット/牛乳	玉葱/人参/ブロッコリー/にんにく/きゅうり/キャベツ/パセリ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
2 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー わかめスープ デザート	米/上白糖/オリーブ油/白いりごま	生わかめ/プチダノン	いんげん/コーン缶/かぼちゃ	梅しそご飯 麦茶	お菓子 牛乳
4 月	ご飯 鶏の照り焼き 千草煮 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/片栗粉/オリーブ油	鶏もも肉/油揚げ/生わかめ/白味噌/絹豆腐/牛乳	ほうれん草/人参/アスパラ/長葱/オレンジ	豆腐のブラウニー 牛乳	お菓子 牛乳
5 火	ご飯 焼肉 もやしときゅうりの和え物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/小町麩/上白糖	豚肩ロース肉/白味噌/牛乳/ゼラチン	にんにく/長葱/緑豆もやし/きゅうり/トマト/絹さや/パインアップル/みかん缶/もも缶/パイン缶	カーデンフルーツゼリー ビスコ	お菓子 牛乳
6 水	ご飯 まぐろカツ さつま揚げときゃべつの塩炒め 小松菜の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調合油/オリーブ油/上白糖/有塩バター	めかじき/卵/さつま揚げ/塩昆布/油揚げ/白味噌/牛乳	キャベツ/人参/小松菜/バナナ	蒸しケーキ(ココア) 牛乳	お菓子 牛乳
7 木	スティックパン タンドリーチキン 春雨とハムのサラダ フライドポテト 卵スープ デザート	スティックパン/緑豆春雨/オリーブ油/上白糖/ごま油/フライドポテト/調合油/ホットケーキミックス/グラニュー糖	鶏もも肉/ヨーグルト/ロースハム/卵/プチダノン/牛乳	きゅうり/パセリ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
8 金	ご飯 ささみチーズフライ きゅうりとトマトの和え物 小松菜の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調合油/ごま油/上白糖/じゃが芋/片栗粉/オリーブ油	鶏ささみ/細切りチーズ/卵/油揚げ/白味噌/牛乳	きゅうり/トマト/小松菜/バナナ/キャベツ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
9 土	ご飯 金目鯛の煮付け れんこんと人参のきんぴら スナップエンドウの煮浸し 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/白いりごま/上白糖	金目鯛/油揚げ/白味噌/牛乳/ゼラチン	生姜/れんこん/人参/スナップエンドウ/玉葱/バナナ/みかん缶/温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー ビスコ	お菓子 牛乳
11 月	チャーハン 餃子 ほうれん草のごま和え あおさのりの味噌汁 デザート	米/ごま油/白すりごま/白いりごま/上白糖/薄力粉/有塩バター/上白糖	卵/ロースハム/なると/白味噌/あおさ(素干し)/プチダノン	長葱/小葱/ほうれん草/レモン果汁	レモンケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
12 火	麦ご飯 松風焼き 小松菜のお浸し 浅漬け 潮汁 デザート	米/押麦/パン粉/上白糖/白いりごま/小町麩/食パン/マーガリン	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/かつお節/なると/ロースハム/スライスチーズ/スキムミルク	長葱/玉葱/小松菜/きゅうり/かぶ/糸みつば/オレンジ	クロックムッシュ 牛乳	お菓子 牛乳
13 水	黒糖ロール かれのい香草焼き 野菜サラダ ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール/マヨネーズ/パン粉/米/ごま油/白いりごま	まがれい/粉チーズ/塩昆布/牛乳	パセリ/きゅうり/黄パプリカ/レタス/トマト/人参/キャベツ/オレンジジュース	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 木	牛丼 ひじき煮 ほうれん草とツナの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/白すりごま/黒蜜	牛肩ロース肉/干ひじき(ステン益、乾)/焼き竹輪/ツナ缶/木綿豆腐/白味噌/きな粉	玉葱/人参/絹さや/ほうれん草/なめこ/糸みつば/野菜生活ジュース/バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 麦茶	お菓子 牛乳
15 金	バターロール たらのプロバンス風 アスパラとふわふわ卵 ベーコンスープ デザート	ロールパン/薄力粉/オリーブ油/もち米/米/ごま油/上白糖/上白糖	たら/卵/ベーコン/豚ひき肉/牛乳	トマト/にんにく/アスパラ/レタス/玉葱/パインアップル/たけのこ水煮/人参/干し椎茸/生姜	中華おこわ 牛乳	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



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	ご飯 鶏のさっぱり煮 きゅうりとツナの和え物 もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/上白糖	鶏もも肉/ツナ缶/油揚げ/白味噌/牛乳/ヨーグルト	にんにく/生姜/きゅうり/トマト/緑豆もやし/バナナ/ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム掛け ビスケット	お菓子 牛乳
18 月	春キャベツのスパゲッティ ポップコーンチキン グリーンサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/パン粉/調合油/サンドイッチ用食パン/有塩バター/上白糖	豚肩ロース肉/鶏もも肉/卵/牛乳	玉葱/キャベツ/リーフレタス/サラダ菜/ラディッシュ/オレンジ	手作りクッキー	お菓子 牛乳
19 火	ご飯 豚肉の塩麴炒め 人参しりしり 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/オリーブ油/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	豚肩ロース肉/ツナ缶/卵/生揚げ/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/人参/キャベツ/小葱/バナナ/野菜生活ジュース	野菜ジュースホットケーキ	お菓子 牛乳
20 水	ご飯 かれいの煮付け ほうれん草のガーリック炒め いんげんの煮浸し もやしの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/スイートカットポテト/調合油/黒いりごま	まがれい/油揚げ/白味噌/牛乳	生姜/ほうれん草/にんにく/いんげん/緑豆もやし/パインアップル	大学芋	お菓子 牛乳
21 木	ふんわり食パン クリスピーチキン アスパラのバターソテー オニオンスープ デザート	ふんわり食パン/薄力粉/強力粉/片栗粉/調合油/有塩バター/マヨネーズ/オリーブ油/米/ごま油/上白	鶏ささ身/牛肩ロース肉/牛乳	アスパラ/ブロッコリー/玉葱/ぶどうジュース/ごぼう/糸みつば	ごぼうと牛肉の混ぜご飯	お菓子 牛乳
22 金	卵そぼろご飯 鮭の西京焼き 手作り豆腐 カラフルピクルス 花麴のお吸い物 デザート	米/上白糖/花麴/スポンジケーキミックス	卵/トラウトサーモン/西京味噌/豆乳/ホイップクリーム/牛乳	黄パプリカ/赤パプリカ/きゅうり/糸みつば/いちご	誕生会ケーキ	お菓子 牛乳
23 土	ご飯 生姜焼き もやしとにらの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/マヨネーズ/フライドポテト/調合油	豚肩ロース肉/白味噌/牛乳	玉葱/人参/緑豆もやし/にら/トマト/かぶ/バナナ	フライドポテト	お菓子 牛乳
25 月	ご飯 鶏の黄金焼き 小松菜とハムの炒め物 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ油/上白糖/薄力粉/有塩バター	鶏もも肉/卵/ロースハム/木綿豆腐/白味噌/プチダノン	小松菜/キャベツ/長葱	マドレーヌ 麦茶	お菓子 牛乳
26 火	名取うどん かぼちゃの天ぷら ニラと卵の炒め物 デザート	乾麺/天ぷら粉/調合油/オリーブ油/米	鶏もも肉/卵/牛乳	大根/人参/小松菜/かぼちゃ/にら/パインアップル	青菜ご飯	お菓子 牛乳
27 水	ご飯 さんまのかば焼き 白菜の旨煮 きゅうりと赤かぶの漬物 麴のお吸い物 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/小町麴	さんま/ツナ缶/ゼラチン	白菜/きゅうり/ラディッシュ/糸みつば/バナナ	カルピスゼリー ビスコ	お菓子 牛乳
28 木	クロワッサン チーズinハンバーグ マッシュポテト 卵スープ デザート	クロワッサン/パン粉/クウォーターカットポテト/有塩バター/スイートカットポテト/上白糖	合びき肉/卵/牛乳/スライスチーズ/卵黄	玉葱/ミックスベジタブル/ブロッコリー/パセリ/オレンジ	スイートポテト 麦茶	お菓子 牛乳
30 土	ご飯 しゅうまい きんぴら 白菜の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白糖/ごま油/サンドイッチ用食パン/マヨネーズ	油揚げ/白味噌/プチダノン/ロースハム/牛乳	ごぼう/人参/アスパラ/白菜	ハムサンド	お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー605kcal

タンパク質 22.0g

脂質 20.0g

