



令和5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 ／ 土	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 大根とツナの煮物 きやべつともやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／食パン／ マーガリン	鶏もも肉／ツナ缶／白 味噌／牛乳	長葱／にんにく／大根／ト マト／キャベツ／緑豆もや し／オレンジ／パセリ	カーリックトースト 牛乳 ----- お菓子 牛乳
3 ／ 月	ご飯 変わりローストチキン れんこんサラダ 麩の味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／白す りごま／小町麩／上白 糖／無塩バター／薄力 粉	鶏もも肉／白味噌／卵 ／牛乳	れんこん／人参／キャベツ ／絹さや／バナナ	蒸しケーキ（プレーン） 牛乳 ----- お菓子 牛乳
4 ／ 火	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのフリッター コンビサラダ かぶのスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／マヨネーズ／お好み 焼き粉／揚げ玉	豚ひき肉／卵／かに風 味かまぼこ／はんぺん ／ダイスチーズ／青の り／かつお節／牛乳	玉葱／カットトマト缶／か ぼちゃ／きゅうり／人参 ／かぶ／パインアップル ／キャベツ／紅しょうが／小 葱	お好み焼き 牛乳 ----- お菓子 牛乳
5 ／ 水	ご飯 鮭の南蛮漬け さつま芋のレモン煮 豚汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／調合油 ／上白糖／さつま芋／無 塩バター	生鮭／豚肩ロース肉 ／白味噌／牛乳／ゼラチ ン	玉葱／人参／レモン果汁 ／大根／長葱／ごぼう／オレ ンジ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー ----- お菓子 牛乳
6 ／ 木	ドライカレー アスパラソテー フレンチサラダ わかめスープ デザート	米／オリーブ油／白 いりごま／スイートカッ トポテト／無塩バター ／上白糖	豚ひき肉／ベーコン ／生わかめ／プチダノン ／牛乳／卵黄	玉葱／人参／生姜／にんに く／アスパラ／きゅうり ／サニーレタス／黄パプリカ	スイートポテト 麦茶 ----- お菓子 牛乳
7 ／ 金	バターロール まぐろカツ しぐれサラダ オニオンスープ デザート	ロールパン／薄力粉 ／パン粉／調合油／上白 糖／ごま油／オリーブ 油／無塩バター	めかじき／卵／ロース ハム／ダイスチーズ ／牛乳	きゅうり／人参／キャベツ ／玉葱／みかん／バナナ	バナナマフィン 牛乳 ----- お菓子 牛乳
8 ／ 土	ご飯 豚肉とスナッPEndウの塩炒め きゅうりとツナの和え物 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／調合油	豚肩ロース肉／ツナ缶 ／生わかめ／白味噌 ／牛乳	スナッPEndウ／きゅう り／かぶ／長葱／バナナ	梅しそご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
10 ／ 月	のりたまふりかけご飯 松風焼き もやしときゅうりの和え物 わかめのすまし汁 デザート	米／パン粉／上白糖 ／白いりごま／ごま油 ／マヨネーズ／スイート カットポテト／だんご 粉／黒いりごま／調合	鶏ひき肉／牛乳／卵 ／白味噌／生わかめ	長葱／玉葱／緑豆もやし ／きゅうり／ブロッコリー	さつま芋の揚げだんご 牛乳 ----- お菓子 牛乳
11 ／ 火	麦ご飯 鶏の梅風味焼き さつま揚げときやべつの塩炒め あおさのりの味噌汁 デザート	米／押麦／薄力粉／オ リーブ油／上白糖／マ ヨネーズ／ホットケ ーキミックス／マーガ リン／ケーキシロップ	鶏もも肉／さつま揚げ ／塩昆布／あおさ（素干 し）／白味噌／卵／牛乳	梅干し／大葉／キャベツ ／スナッPEndウ／小葱 ／オレンジ／野菜生活ジュ ース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 ----- お菓子 牛乳
12 ／ 水	ふんわり食パン 白身魚のフリッター アスパラのバターソテー ふわふわスープ デザート	ふんわり食パン／薄力 粉／調合油／無塩バ ター／米	メルルーサ／卵／牛乳	アスパラ／キャベツ／コー ン缶／コーンクリーム缶 ／パインアップル	青菜ご飯 牛乳 ----- お菓子 牛乳
13 ／ 木	わかめごはん 肉じゃが カニサラダ 卵の味噌汁 デザート	米／じゃが芋／上白糖 ／オリーブ油／マヨ ネーズ／ロールパン	豚肩ロース肉／かにフ レーク／卵／白味噌 ／プチダノン／クリーム	玉葱／人参／レタス／きゅ うり／トマト／絹さや／み かん缶	モコモコクリームパン 麦茶 ----- お菓子 牛乳
14 ／ 金	ご飯 かれの煮付け 人参しりしり きゅうり漬け なめこの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／クウォ ーターカットポテト／片 栗粉	まがれい／ツナ缶／卵 ／白味噌／牛乳	生姜／人参／きゅうり／な めこ／小松菜／パインアッ プル	芋もち 牛乳 ----- お菓子 牛乳
15 ／ 土	ご飯 ブルコギ 人参のごま和え 玉葱の味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／ごま油 ／白いりごま／黒いりご ま／黒すりごま／マヨ ネーズ／上白糖	牛ばら肉／油揚げ／白 味噌／牛乳／ヨーグル ト	玉葱／にら／人参／アスパ ラ／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 ----- 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 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	
17 月	緑黄色ふりかけご飯 鶏のから揚げ 春雨と卵のサラダ スナッPEndウの煮浸し ほうれん草の味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ 緑豆春雨／オリーブ油 ／マヨネーズ／タンメ ン	鶏もも肉／ロースハム ／卵／油揚げ／白味噌 ／プチダノン／粉チー ズ	きゅうり／スナッPEndウ ／ほうれん草／トマト／ にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳
18 火	カニチャーハン 手作りしゅうまい きゅうりのおかか和え 華風汁 デザート	米／ごま油／オリーブ 油／しゅうまいの皮／ 片栗粉／薄力粉／無塩 バター／上白糖／グラ ニュー糖	かにフレーク／卵／な ると／豚ひき肉／かつ お節／牛乳	小葱／玉葱／生しいたけ(菌 床栽培、生)／生姜／きゅう り／コーン缶／青梗菜／パ インアップル	ディアマンクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
19 水	ご飯 鮭の塩焼き 三色ナムル 粉ふき芋 大根の味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ じゃが芋／サンドイツ チ用食パン／マヨネー ズ	トラウトサーモン／油 揚げ／白味噌／ロース ハム／牛乳	ほうれん草／人参／きゅう り／パセリ／大根／バナナ	ハムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
20 木	黒糖ロール ハンバーグ 人参のラペ トマトの卵スープ デザート	黒糖ロール／パン粉／ フライドポテト／調合 油	合びき肉／豚ひき肉／ 卵／牛乳／チキンナ ゲット	玉葱／人参／レタス／トマ ト／ぶどうジュース	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
21 金	クロワッサン クリスピーチキン かぼちゃサラダ 大根スープ デザート	クロワッサン／薄力粉 ／強力粉／片栗粉／調 合油／マヨネーズ／ス ポンジケーキ	柔らか鶏ささ身／ロー スハム／ベーコン／ホッ プクリーム／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／レタ ス／大根／オレンジ／いち ごジャム／いちご	誕生会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
22 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラのごま和え かぶの味噌汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま／白いりごま／食パ ン／マーガリン	鶏もも肉／白味噌／牛 乳	にんにく／生姜／アスパラ ／トマト／かぶ／バナナ	シュガートースト 牛乳 お菓子 牛乳
24 月	麻婆丼 春雨の中華炒め ツナサラダ 雲海スープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／緑豆春雨／黒 蜜	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／ツナ缶／きな 粉／牛乳	長葱／にんにく／生姜／人 参／生しいたけ(菌床栽培、 生)／にら／たけのこ水煮／ レタス／きゅうり／黄パ リカ／青梗菜／オレンジ／	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
25 火	ご飯 生姜焼き いんげんとベーコンソテー 豆腐の味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／オリーブ 油／マヨネーズ／上白 糖	豚肩ロース肉／ベー コン／木綿豆腐／白味噌 ／牛乳／ゼラチン	玉葱／人参／いんげん／ キャベツ／小松菜／バナナ ／みかん缶／もも缶／パイ ン缶	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳
26 水	食パン かれのい香草焼き ブロッコリーソテー コーンポタージュ デザート	食パン／マヨネーズ／ パン粉／オリーブ油／ もち米／片栗粉	まがれい／粉チーズ／ 牛乳／豚ひき肉	パセリ／ブロッコリー／に んにく／アスパラ／コーン 缶／コーンクリーム缶／パ インアップル／玉葱／生し いたけ(菌床栽培、生)／生	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
27 木	たけのこベーコンの混ぜご飯 豆腐入りナゲット チーズサラダ ニラ卵味噌汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／ マヨネーズ／調合油／ ごま油／サンドイツ チ用食パン／グラニュー 糖／マーガリン	ベーコン／押し豆腐／ 鶏ひき肉／ロースハム ／スライスチーズ／卵 ／白味噌／プチダノン	たけのこ水煮／人参／きゅ うり／にら	ラスク ほうじ茶 お菓子 牛乳
28 金	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め オクラの煮浸し 潮汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／小町麩／フライド ポテト／調合油	鯖／白味噌／豚ひき肉 ／なると／牛乳	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／オクラ／糸みつば ／バナナ	フライドポテトコンソメ 牛乳 お菓子 牛乳

月平均栄養価	エネルギー593kcal	タンパク質22.7g	脂質21.1g
---------------	---------------------	-------------------	----------------

