



# 献立表



2022年04月

アルテ子どもと木幼保園

| 日付                 | 昼食  | おやつ<br>(◎は乳児の午前○は午後)               | 材料名<br>(◎は乳児の午前○は午後おやつ材料)                         |  |  |
|--------------------|---|------------------------------------|---|--|--|
|                    |   |                                    | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                                 | 体の調子を整えるもの   |
| 1<br>金<br>入園・進級お祝い | 赤飯<br>松風焼<br>春キャベツとりんごのサラダ<br>けんちん汁<br>いちご                      | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ぼたぼた焼き              | 米、〇米、もち米、パン粉、オリーブ油、砂糖、〇砂糖、〇油                      | 〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、苜蓿(乾)、米みそ<br>◎牛乳             | いちご、キャベツ、だいごん、にんじん、たまねぎ、りんご、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま、レモン果汁、黒ごま、あおのり               |
| 2・16・30<br>土       | カレーライス<br>ブロッコリーとささみのゴマサラダ<br>バナナヨーグルト                          | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ジャムサンド              | 〇食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油                             | 〇牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ささ身                    | たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、〇ブルーベリージャム、コーン、ごま                        |
| 4・18<br>月          | ご飯<br>鮭のごまみそ焼き<br>小松菜のおかか和え<br>貝たくさんみそ汁<br>バナナ                  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○人参ケーキ               | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖                                 | 〇牛乳、さけ、鶏もも肉、淡色みそ、かつお節、◎牛乳                  | バナナ、はくさい、だいごん、ごまつな、にんじん、〇にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、ごま                            |
| 5・19<br>火          | 豚丼<br>春雨サラダ<br>わかめと筍のスープ<br>フルーツヨーグルト                           | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○大学かぼちゃ              | 米、〇油、砂糖、はるさめ、〇砂糖、油、ごま油                            | 〇牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、◎牛乳                  | たまねぎ、〇かぼちゃ、にんじん、きゅうり、みかん缶、バナナ、だけのこ、万能ねぎ、〇黒ごま、カットわかめ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが |
| 6・20<br>水          | ご飯<br>鶏の照り焼き<br>アスパラガス炒め<br>みそ汁                                 | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○お麴ラスク               | 米、じゃがいも、〇焼豆、〇砂糖、〇バター、油、砂糖                         | 〇牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、ベーコン、〇きな粉、◎牛乳                | りんご、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン、ごま                                   |
| 7・21<br>木          | わかめご飯<br>かじきのバター醤油焼き<br>ぶきと切り干し大根の煮物<br>みそ汁                     | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○トースト<br>(手作りいちごジャム) | 米、〇食パン、〇グラニュー糖、小麦粉、油、無塩バター、砂糖                     | 〇牛乳、かじき、淡色みそ、油揚げ、◎牛乳                       | バナナ、キャベツ、たまねぎ、〇りんご、〇いちご、ぶき、にんじん、切り干しだいごん、しょうが                          |
| 8・22<br>金          | ご飯<br>タンドリーチキン<br>キャベツとエンドウのサラダ<br>オレンジ                         | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○芋もち                 | 〇じゃがいも、米、〇片栗粉、油、〇無塩バター、〇三温糖、砂糖                    | 〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、ツナ水魚缶、◎牛乳 | オレンジ、キャベツ、だいごん、たまねぎ、スナックえんどう、ねぎ、にんじん、にんにく                              |
| 9・23<br>土          | ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>チキンとキャベツのスープ<br>オレンジ                         | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○焼きおにぎり              | スパゲティ、じゃがいも、〇米、マヨネーズ、油、砂糖                         | 〇牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、〇かつお節                  | オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、トマトピューレ、えのきだけ、コーン                        |
| 11・23<br>月         | ひじきご飯<br>鮭の照り焼き<br>胡瓜ともやしゆかり和え<br>豚汁<br>りんご                     | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○五平餅                 | 米、〇米、さといも、〇砂糖、油、ごま油、砂糖                            | 〇牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ、〇淡色みそ、◎牛乳                | りんご、もやし、だいごん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、〇ごま、ごま、ひじき                           |
| 12・26<br>火         | ご飯<br>チキンのトマトソース<br>春野菜炒め<br>みそ汁<br>オレンジ                        | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○きな粉シュカートースト         | 米、〇食パン、〇砂糖、〇無塩バター、油、砂糖                            | 〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ベーコン、〇きな粉、◎牛乳            | オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ、コーン、にんにく                |
| 13・27<br>水         | ご飯<br>さわらのチーズパン粉焼き<br>カラフルサラダ<br>みそ汁<br>バナナ                     | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○豆乳ドーナッツ             | 米、〇小麦粉、じゃがいも、〇油、マヨドレ、〇グラニュー糖、油、パン粉、砂糖             | 〇牛乳、さわら、〇調整豆乳、米みそ、油揚げ、〇きな粉、粉チーズ、◎牛乳        | バナナ、きゅうり、ごまつな、えのきだけ、にんじん、コーン、にんにく                                      |
| 14<br>木            | ご飯<br>鶏のコーンフレーク焼き<br>キャベツとツナのサラダ<br>ミネストローネスープ<br>オレンジ          | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○黒糖蒸しパン              | 米、〇小麦粉、じゃがいも、コーンフレーク、〇黒砂糖、マヨドレ、〇油、〇砂糖、オリーブ油、油、砂糖  | 〇牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、ツナ水魚缶、ベーコン、◎牛乳                | オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、にんにく                             |
| 15<br>金            | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>じゃが芋炒め<br>みそ汁<br>フルーツポンチ                       | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○鮭おにぎり               | 米、じゃがいも、〇米、油、砂糖、パン粉、片栗粉                           | 〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇さけ、米みそ、油揚げ、ベーコン、◎牛乳         | みかん缶、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しいたけ、レモン果汁、しょうが、〇ごま                    |
| 28<br>木<br>お誕生日会   | 季節のおこわ(筍)<br>新じゃがのコロッケ<br>春キャベツとスナップエンドウのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツポンチ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○季節のケーキ<br>(いちご)     | じゃがいも、米、〇小麦粉、もち米、小麦粉、パン粉、〇無塩バター、〇砂糖、油、砂糖、オリーブ油、焼豆 | 〇牛乳、豚ひき肉、ツナ水魚缶、卵、〇卵、油揚げ、〇生クリーム、◎牛乳         | キャベツ、バナナ、たまねぎ、だけのこ、えのきだけ、〇いちご、みかん缶、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、〇いちごジャム、レモン果汁   |
| 平均栄養量              |   |                                    | エネルギー 567kcal                                     | たんぱく質 21.7g                                | 脂質 18.2g   |

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。