

2024年4月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
1	麦入りごはん ・豆腐みそ汁	米、焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(こま)、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、サニーレタス、パセリ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、<<酒>>、食塩、パセリ粉	牛乳 バイン缶 牛乳 やきそば	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2 g	
15	かれいの新緑揚げ 月 スプリングサラダ							
2	菜の花ごはん	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、油、ごま油	鶏もも肉、卵、バター、白みそ、牛乳、ホイップクリーム、ごま	トマト、たまねぎ、こまつな、コーン缶、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、はくさい	かつお・昆布だし汁、<<酒>>、食塩、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 ビスケット 麦茶 ほうれん草ケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 3 g	
16	新玉ねぎの清汁							
30	鶏肉のみそマヨ焼き							
火	トマトとわかめのサラダ							
3	ロールパン ・かぼちゃスープ	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、あおのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、<<酒>>、ウスターソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 とりそぼろおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2 g	
17	ポークチャップ							
水	ゆでブロッコリー							
4	麦入りごはん ・ワンタンスープ	米、三温糖、ワンタンの皮、押麦、油、ごま油	牛乳、さけ、調製豆乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、かんてん(粉)	中華スープ、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー 550 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2 g	
18	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め							
木	オレンジ							
5	麦入りごはん ・もずくスープ	米、グラニュー糖、焼ふ、押麦、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、がんもどき、卵、バター、すりごま	にんじん、キャベツ、もずく、たけのこ(ゆで)、きゅうり、セロリー、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、中華だし素	牛乳 もも缶 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3 g	
19	がんもどきの中華風うま煮 金 春キャベツの中華和え							
6	和風スパゲティ ・白菜スープ	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉	はくさい、たまねぎ、しめじ、しいたけ、コーン缶、にんじん、にんにく、焼きのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 きな粉おにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 3 g	
20								
8	ロールパン ・トマトスープ	ロールパン、米、三温糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、ハム、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、スナップえんどう、ホールトマト缶、セロリー、しめじ、こまつな、いんげん	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 ツナと菜っ葉のおにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2 g	
22	シーフードオムレツ							
月	スナップえんどう							
9	麦入りごはん ・きのこ豆乳のコーンスープ	米、食パン、砂糖、押麦、三温糖、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、豚肉(こま)、卵、絹ごし豆腐	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g	
23	豚肉のつけ焼き							
火								
10	麦入りごはん ・若竹汁	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、砂糖、押麦、油、三温糖	豚肉(ばら)、卵、生揚げ、牛乳、チーズ、しばえび、バター	いちご、たけのこ(ゆで)、にんじん、塩蔵わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2 g	
24	鳴門煮							
水	いちご							
11	チキンカレーライス ・コールスローサラダ	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご(缶詰)、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2 g	
25	バナナ							
木								
12	たけのご飯 ・さつま汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、ごま油	牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豚ひき肉、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、みりん、中濃ソース、食塩	牛乳 いちご 牛乳 お好み焼きパン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2 g	
26	さわらのご味噌焼き							
金								
13	中華丼 ・チンゲン菜スープ	米、食パン、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、チーズ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズサンド	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 3 g	
27								
土								

※都合により献立を変更する場合があります。

※16日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。