

献立表

ひよどり保育園

2021年04月

| 日付 | 献立 | 材 料 名 | | | 10時おやつ | 3時おやつ | 行事 | | |
|---------|---|--|---------------------------------|---|---|--|------|--------------------|------|
| | | エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1人1食あたり) | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | | | | 体の働きを整えるもの | 調味料 |
| 01 木 | どん汁うどん、ほうれん草の納豆あえ、バナナ | 545.7(388.4) 20.4(15.8) 20.2(14.2) 2.1(1.5) | ゆでうどん、○ネーゼーキ粉、さといも、○卵、○砂糖、ごま油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳、豚肉(ばら)、挽きわり卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、酢、揚げ、○ごま油(炒め用) | バナナ、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう | かつおだし汁、みりん、しょうゆ | 牛乳、米 | 牛乳、あんどうナン | |
| 02 金 | ご飯、みそ汁(わかめ)、たらのフライ、かぼちゃのそぼろあんかけ、オレンジ | 627.3(474.5) 30.0(21.2) 19.9(14.4) 2.2(1.6) | 米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、片栗粉 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、たら、卵、木綿豆腐、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | かぼちゃ、ケレンシ、ねぎ、たまねぎ、かつお、レモン果汁 | かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、ごま油 | 牛乳、米 | 牛乳、ぼたぼた焼きせんべい | |
| 03 土 | 日替わりお弁当 | 36.5(31.0) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2) | ◎サラダせんべい | | | | 麦茶 | 麦茶、ナラダせんべい | |
| 05 月 | ご飯、みそ汁(小松菜)、コロッケ、マカロニサラダ、味のり | 525.0(397.1) 14.5(11.9) 16.7(12.7) 2.5(1.7) | 米、マヨネーズ、マカロニ、油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎卵(卵黄)、米、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、油揚げ、油揚げ | こまつな、レタス、にんじん、きゅうり | かつお昆布だし汁、中濃ソース | 牛乳、米 | スキムミルク、お餅(焼きたて) | |
| 06 火 | ご飯、みそ汁(もやし)、ジャーマンオムレツ、シュウマイ、きゅうりとコーンのサラダ | 511.3(381.7) 20.1(16.1) 16.0(10.9) 2.6(1.8) | 米、じゃがいも、和風ドレッシング、油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ | もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、かつおわかめ | かつお昆布だし汁、中濃だしの素 | 牛乳、米 | 牛乳、フッポロガゼ | |
| 07 水 | アーボー、中華スープ(そうめん)、ほうれん草のお浸し、りんご | 558.3(383.2) 21.2(16.7) 18.3(13.5) 2.4(1.8) | 米、○小麦粉、干しそうめん、片栗粉、砂糖、ごま油 | ◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、鶏むね肉、◎脱脂粉乳、◎バター、◎ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、ごま | ほうれん草、りんご、ねぎ、えのき、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが | 中華スープ、しょうゆ、かつお昆布だし汁、酒、食塩 | 牛乳、米 | スキムミルク、ハーベスト | |
| 08 木 | 焼きそば、みそ汁(わかめ)、フロッキーサラダ、バナナ | 615.6(404.5) 21.3(15.8) 23.8(15.4) 3.9(2.2) | 焼きそばめん、○油、マヨネーズ | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、かつおわかめ | かつお昆布だし汁、焼きそばソース、◎ケチャップ、中華だしの素 | 牛乳、米 | 牛乳、アメリカンアップル | |
| 09 金 | ご飯、みそ汁(きゃべつ)、鮎のお浸し、もやしのナムル、オレンジ | 486.2(342.2) 26.5(19.0) 6.8(4.8) 2.7(1.7) | 米、ごま油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かぼちゃ、油揚げ、ごま | オレンジ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま | かつお昆布だし汁、みりん、食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、ハンビーケーキ | |
| 10 土 | 日替わりお弁当 | 39.2(31.6) 0.7(0.5) 0.1(0.1) 0.1(0.1) | ◎ぼろあげ | | | | 麦茶 | 麦茶、ぼろあげ | |
| 12 月 | ご飯、中華スープ(ほうれん草)、塩揚げの中華煮、キャベツのおかあえ、みかんヨーグルト | 505.1(389.6) 20.4(17.1) 15.8(11.2) 2.6(1.9) | 米、ごま油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、生揚げ、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、◎脱脂粉乳、かつお節、ごま | キャベツ、にんじん、たまねぎ、かにかん、ほうれん草、ピーマン、コーン缶、だし汁、しょうが | 中華スープ、オイスターソース、めんつゆ(倍濃縮)、しょうゆ、食塩、酒、ごま油 | 牛乳、米 | スキムミルク、ホテト | |
| 13 火 | たけのこご飯、みそ汁(もやし)、干草焼き、肉団子、小松菜のごま和え | 631.1(445.6) 24.5(18.2) 24.4(16.3) 3.3(2.3) | 米、○小麦粉、◎砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かぼちゃ、◎牛乳、油揚げ、ごま | こまつな、もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれん草、干ししいたけ、かつおわかめ | かつお昆布だし汁、かつおだし | 牛乳、米 | 牛乳、ビスコ | |
| 14 水 | わかめご飯、みそ汁(めじ)、えびフライ、スパゲティサラダ、いちご | 526.6(383.2) 15.9(12.5) 14.2(9.9) 2.9(1.9) | 米、○小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、◎砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、◎脱脂粉乳、◎バター、ハム、◎牛乳 | ◎オリーブオイル、いちご、キャベツ、しめじ、ほうれん草(冷凍)、にんじん、レタス、きゅうり | かつお昆布だし汁、中濃ソース、中華だしの素 | 牛乳、米 | オレンジジュース、ココアコーンケーキ | 誕生会 |
| 15 木 | 広葉菜、ミモザサラダ、バナナ | 654.5(436.6) 24.0(16.9) 12.6(9.8) 3.0(2.0) | 生中華めん、○米、マヨネーズ、卵 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(ばら)、◎さけ(塩)、ハム | バナナ、ブロッコリー、もやし、ほくろ、キャベツ、しめじ、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、にんじん、たまねぎ | 中華だし、食塩、◎食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、絆おにぎり | |
| 16 金 | カレーライス、中華スープ(ほうれん草)、高菜サラダ、パンナコッタ | 612.2(469.3) 21.8(17.2) 18.1(14.1) 5.8(3.9) | 米、じゃがいも、砂糖、油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、牛乳、豚肉(ばら)、ハム、ゼラチン、ごま | たまねぎ、にんじん、えのき、にんじん、キャベツ、ほうれん草(冷凍)、かつおわかめ、いちご、ごま | カレー粉、ノンオイル和風ドレッシング、中華だし、酒 | 牛乳、米 | 牛乳、カルシウムせんべい | 避難訓練 |
| 17 土 | 日替わりお弁当 | 38.5(31.0) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2) | ◎しょうゆせんべい | | | | 麦茶 | 麦茶、しょうゆせんべい | |
| 19 月 | 三色どんぶり、みそ汁(小松菜)、春雨サラダ、さつまいもの甘煮 | 539.0(374.4) 20.3(15.0) 13.5(9.6) 2.3(1.7) | 米、さつまいも、さといも、和風ドレッシング、砂糖、はるさめ、油 | ◎牛乳(低脂肪)、鶏むね肉、卵、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、酢、揚げ | ほうれん草、こまつな、にんじん、きゅうり、焼きのり、しょうが | かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳、米 | スキムミルク、ベジタべる | |
| 20 火 | ロールパン、クリームシチュー、白身魚のフライ、ヨーロスローサラダ | 614.5(394.6) 23.6(15.9) 21.0(13.2) 3.6(2.3) | ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、肉もも、ハム | たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、しょうゆ、レタス | 中濃ソース、中華だし、酒 | 牛乳、米 | 牛乳、全卵焼き | |
| 21 水 | お弁当デー | 109.7(91.6) 4.7(5.4) 4.5(3.3) 0.2(0.2) | ◎砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳、◎卵 | | | 牛乳、米 | プリン | |
| 22 木 | タコライス、コンソメスープ(にんじん)、オムレツ、菜の花のお浸し | 619.7(393.4) 25.2(17.7) 17.9(12.5) 3.9(2.4) | 米、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎砂糖、はるさめ、油、片栗粉 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(ばら)、牛ひき肉、牛乳(低脂肪)、◎卵、◎牛乳、ごま | なげな、ポルトドレッシング、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ほうれん草、ピーマン、コーン缶、かつおわかめ | ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、めんつゆ(倍濃縮)、しょうゆ、食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、ココア焼しパン | |
| 23 金 | ご飯、みそ汁(大根)、肉豆腐、ポテトサラダ、パイパン | 609.0(463.2) 19.6(15.2) 19.9(14.2) 2.2(1.7) | 米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、◎脱脂粉乳、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎卵、◎牛乳 | パイパン、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、えのき、きゅうり、かつおわかめ | かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳、米 | スキムミルク、ごまスティック | |
| 24 土 | 日替わりお弁当 | 140.4(98.6) 2.7(1.9) 8.6(6.0) 0.2(0.1) | ◎小麦粉 | ◎バター、◎卵、◎ごま、◎牛乳 | | | 麦茶 | 麦茶、ハーベスト | |
| 26 月 | 親子丼、みそ汁(えのき)、きゅうりの昆布あえ、ちくわのごま炒め | 563.8(416.6) 20.3(18.4) 17.7(13.1) 2.7(2.0) | 米、○小麦粉、◎砂糖、酒 | ◎牛乳(低脂肪)、卵、ちくわ、鶏もも肉、◎無塩バター、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、すりごま | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、あおのり | かつお昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん | 牛乳、米 | スキムミルク、ミルククッキー | |
| 27 火 | ご飯、みそ汁(はくさい)、揚げ豆腐の和風あんかけ、かぼちゃのサラダ、チーズキャンディー | 508.3(395.0) 18.5(15.2) 19.9(14.2) 2.2(1.7) 2.5(1.8) | 米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、◎牛乳、卵、ハム、チーズ、油揚げ | かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かつおわかめ | かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、まがりせんべい | |
| 28 水 | オムレツ、豆乳スープ、さつまいもりんごの甘煮、バナナ | 897.9(523.3) 26.0(16.9) 24.5(14.2) 2.3(1.5) | ◎ロールパン、スパゲティ、さつまいも、○小麦粉、◎砂糖、油 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、ハム、◎脱脂粉乳、◎バター | バナナ、たまねぎ、りんご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、オキシムールーム、ピーマン、干ししいたけ | ケチャップ、コンソメ、食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、ほうろパン | |
| 30 金 | ご飯、けんちん汁、さばのみそ煮、切り干し大根のサラダ、オレンジ | 537.7(388.1) 26.2(18.1) 15.1(10.9) 2.3(1.8) | 米、さといも、和風ドレッシング、砂糖 | ◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、さば、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 牛乳、米 | 牛乳、サラダせんべい | |

* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
* 予定献立は、都合により変更することがあります。

乳幼児期は食を営む力の基礎を築く大切な時期です。
子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。

