

# 4月 献立表



令和4年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	金	ごはん	照り焼きチキン 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁	さとう・ほんみりん・あぶら・しろこま・はなぶ・こめ	とりにく・みそ・かつおぶし	こまつな・もやし・にんじん・しめじ・はんのうねぎ	野菜ジュース	牛乳 マフィン	577	584
2	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	326	394
4	月	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のサラダ えのきのみそ汁	あぶら・さとう・かたくりこ・とうもろこし・こまあぶら・こめ	なまあげ・ぶたひきにく・みそ・わかめ・にほし・みそ	ながねぎ・にんじん・にら・しょうが・ほうれん草・えのき	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナサンド	695	656
5	火	ごはん	鯖のインディアン焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	ほんみりん・こむぎこ・あぶら・さとう・こめ	さば・ひじき・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・みそ・みそ	ほししいたけ・にんじん・いんげん・だいこん・こまつな	ショア	野菜ジュース ナポリタン	519	577
6	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ 春キャベツのゴマ和え 小松菜のみそ汁	かたくりこ・あぶら・しろこま・さとう・こめ	とりにく・みそ・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・にんじん・えのき・たまねぎ・こまつな	牛乳 ふがし	牛乳 ビスケット	606	573
7	木	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ なめこのみそ汁	ほんこ・あぶら・はるさめ・さとう・こまあぶら・こめ	ぶたひきにく・とうふ・ろーすはむ・わかめ・みそ・にほし	たまねぎ・にんじん・きゅうり・なめこ・ながねぎ	ショア	牛乳 マカロニきな粉	608	678
8	金	ごはん	ポークケチャップ 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・こまあぶら・しろこま・こめ	ぶたにく・とうふ・みそ・みそ・にほし	たまねぎ・しめじ・にんじん・びーまん・きりぼしだいこん・きゅうり・ちんげんさい	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナッツ	608	575
9	土	ごはん	ケチャップライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みくすべじたぶる・ほうれん草・にんじん		麦茶 パイ菓子	359	420
11	月	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ ゼリー	じゃがいも・あぶら・かれーう・さとう・せりー・こめ	とりにく・ぎゅうにゅう・ろーすはむ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 マドレーヌ	704	680
12	火	食パン	ホキのバジルソースフライ コーンサラダ ミルクスープ	こむぎこ・ほんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・しょくばん	ほき・ペーこん・ぎゅうにゅう	きゃべつ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・しめじ	ショア	りんごジュース カラフルおにぎり	468	507
13	水	ごはん	筍ごはん 蒸し餃子 小松菜のすまし汁	こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・はなぶ	とりにく・あぶらあげ・きょうざ・かつおぶし	みずにだけのご・にんじん・こまつな・えのき	牛乳 たまごボーロ	牛乳 バナナケーキ	608	605
14	木	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 中華胡瓜 中華スープ	さとう・あぶら・ほんみりん・こまあぶら・くーむこーんかん・こめ	ぶたにく・みそ・とりささみ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・いんげん・きゅうり・だいこん・ほうれん草	ショア	牛乳 味噌ポテト	536	591
15	金	ごはん	バーベキューチキン マカロニサラダ 春キャベツのみそ汁	さとう・あぶら・まがるに・まよねーす・こめ	とりにく・ろーすはむ・あぶらあげ・みそ・にほし	にんにく・きゅうり・にんじん・きゃべつ	牛乳 せんべい	牛乳 お楽しみパン	563	576
16	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	324	402
18	月	わかめ ごはん	鯖の西京焼き 切干大根煮 もやしのみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ	さわら・みそ・さつまあげ・にほし・あぶらあげ・みそ・たきこみわかめ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・もやし・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 人参ケーキ	599	604
19	火	ごはん	ささみフライ ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	あぶら・さとう・あぶら・こめ	ささみふらい・つな・みそ・にほし	きゃべつ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・たまねぎ	ショア	牛乳 ジャムサンド	557	616
20	水	ごはん	ハヤシライス 花野菜サラダ ゼリー	こめ・ぼたー・まよねーす・せりー	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんびーす・にんにく・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん	牛乳 せんべい	野菜ジュース 焼そば	636	633
21	木	ごはん	八宝菜 ほうれん草の中華和え 中華スープ	あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・こめ	ぶたにく・わかめ	ほくさい・しいたけ・にんじん・みずにだけのご・ちんげんさい・にんにく・ほうれん草・もやし・たまねぎ・えのき	ショア	牛乳 カステラ	447	473
22	金	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	あぶら・さとう・しろこま・じゃがいも・しらたまふ・こめ	ぶたにく・わかめ・みそ・にほし	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし	牛乳 ふがし	牛乳 ライスクッキー	553	519
23	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 ギンビス	355	433
25	月	ロール パン	スパニッシュオムレツ ハムサラダ 大根のスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・しょくばん	たまご・ペーこん・ぎゅうにゅう・ろーすはむ	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・だいこん・いんげん	牛乳 クッキー	オレンジジュース おかかおにぎり	584	576
26	火	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し はんぺんのみそ汁	まよねーす・あぶら・ほんみりん・さとう・こめ	たら・みそ・あぶらあげ・はんぺん・わかめ・かつおぶし	こまつな・えのき・にんじん・しいたけ	ショア	牛乳 お麩ラスク	546	597
27	水	ごはん	ミートローフ ポテトサラダ キャベツのスープ	あぶら・ばんこ・じゃがいも・まよねーす・こめ	とうふ・ぶたひきにく・ろーすはむ・とりささみ	たまねぎ・みくすべじたぶる・きゅうり・にんじん・きゃべつ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 パイ菓子	654	631
28	木	ごはん	焼肉炒め ほうれん草の和え物 しめじのみそ汁	あぶら・さとう・しろこま・とうもろこし・こまあぶら・こめ	ぶたにく・こうやどうふ・みそ・にほし	たまねぎ・もやし・あかびーまん・ちんげんさい・にんにく・ほうれん草・にんじん・しめじ・ほくさい	ショア	麦茶 柏餅	450	479
29	金		昭和の日							
30	土	ごはん	チャーハン ワカメスープ	こめ・あぶら・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・たまねぎ		麦茶 せんべい	264	325

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。