

# 4月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日付	曜日	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	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	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・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	303	377
3	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・ほうれんそう・えのき	牛乳 クラッカー	麦茶 カラフルおにぎり	467	446
4	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	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	488	539
5	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・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	540	543
6	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ なめこのみそ汁	ばんこ・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	552	638
7	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・にほし	たまねぎ・しめじ・にんじん・ひーまん・きりほしだいこん・きゅうり・ちんげんさい	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	528	547
8	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・みつくすべじたぶる・ほうれんそう・にんじん		麦茶 パイ菓子	322	404
10	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・かれーるう・さとう・ぜりー・こめ	とりにく・きゅうりにゅう・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 クラッカーサンド	569	597
11	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・きゅうりにゅう	きゃべつ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう・しめじ	ショア	麦茶 おかかおにぎり	488	440
12	水	ごはん 筍ごはん 蒸し餃子 菜の花のすまし汁	こめ・あぶら・さとう・ほんみりん・はなふ	とりにく・あぶらあげ・きょうざ・かつおぶし	みずにだけのこと・にんじん・なのはな・えのき	牛乳 たまごポーロ	麦茶 味噌ポテト	465	456
13	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・くーりーむ・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・ほうれんそう	ショア	牛乳 レモンケーキ	506	582
14	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・まかるに・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	りんごジュース パイ菓子	576	610
15	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・ぐりんぴーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	301	378
17	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	きりほしだいこん・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	野菜ジュース 焼そば	542	516
18	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・ほうれんそう・たまねぎ	ショア	牛乳 ジャムサンド	510	585
19	水	ごはん ハヤシライス 花野菜サラダ ゼリー	こめ・ばたー・まよねーす・ぜりー	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーす・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	牛乳 カステラ	546	575
20	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	はくさい・しいたけ・にんじん・みずにだけのこと・ちんげんさい・にんにく・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・えのき	ショア	牛乳 人参ケーキ	458	522
21	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 クッキー	490	484
22	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・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 ギンビス	326	409
24	月	ごはん タラの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し はんぺんのすまし汁	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	牛乳 クッキー	牛乳 お麩ラスク	546	570
25	火	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・ばたーろーる	たまご・ペーこん・きゅうりにゅう・ろーすはむ	たまねぎ・ひーまん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・だいこん・いんげん	ショア	麦茶 わかめおにぎり	425	467
26	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・ほんこ・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・みつくすべじたぶる・きゅうり・にんじん・きゃべつ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 クリームパン	573	603
27	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・あかひーまん・ちんげんさい・にんにく・ほうれんそう・にんじん・しめじ・はくさい	ショア	フルーツヨーグルト	400	430
28	金	ごはん ハンペンチーズフライ もやしの和え物 豆腐のみそ汁	こむぎこ・ほんこ・あぶら・さとう・こめ	はんぺん・すらいすちーす・たまご・かにかま・あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ	もやし・ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 ビスコ	麦茶 3、4、5歳児 柏餅 1、2歳児 ゼリー	524	537
29	土								

※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。