

4月 献立表

白岡市立千駄野保育所

令和5年

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・ぐりんびーす・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 ウエハース	麦茶 カラフルおにぎり	440	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 米粉せんべい	牛乳 ビスケット	522	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	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	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・びーまん・きりほしだいこん・きゅうり・ちんげんさい	牛乳 米粉せんべい	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	りんごジュース パイ菓子	561	584
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・ベーこん・きゅうにゅう	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	405	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	みすにだけのこと・にんじん・なのはな・えのき	牛乳 かぼちゃポーロ	麦茶 味噌ポテト	457	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・くりにん・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	523	603
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・まからに・まよねーず・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 米粉せんべい	牛乳 クラッカーサンド	584	623
15	土	ごはん 豚丼 もやしのみそ汁	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	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 ウエハース	牛乳 カステラ	465	493
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・まよねーず・ぜりー	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 米粉せんべい	野菜ジュース 焼そば	610	598
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・みすにだけのこと・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 米粉せんべい	牛乳 クッキー	472	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・ぐりんびーす・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	まよねーず・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 ビスケット	牛乳 クリームパン	520	560
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・ベーこん・きゅうにゅう・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	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・まよねーず・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 かぼちゃポーロ	牛乳 お麩ラスク	573	613
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・あかびーまん・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	麦茶 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・すらいすちーず・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 ウエハース	麦茶 3, 4, 5歳児 柏餅 0, 1, 2歳児 ゼリー	511	537
29	土	昭和日本							

※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。

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