

4月 献立表

令和5年

白岡市立高岩保育所

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	ごめ・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・ごめ	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	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・ごめ	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・ごめ	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	はんこ・あぶら・はるさめ・さとう・こまあぶら・ごめ	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・ごめ	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 せんべい	牛乳 クリームパン	540	562
8	土	ごはん ケチャップライス 野菜スープ	ごめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みつくすべじたぶる・ほうれん草・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・ごめ	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 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・はんこ・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	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	ごめ・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・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・くりーむこーんかん・ごめ	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 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・まがるに・まよねーす・ごめ	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・ごめ	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・ごめ	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・ごめ	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	510	585
19	水	ごはん ハヤシライス 花野菜サラダ ゼリー	ごめ・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・ごめ	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 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・ごめ	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・ごめ	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	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・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	麦茶 わかめおにぎり	476	467
25	火	ごはん タラの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し はんぺんのすまし汁	まよねーす・あぶら・ほんみりん・さとう・ごめ	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	495	570
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・はんこ・じゃがいも・まよねーす・ごめ	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 ドーナツ	561	588
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・ごめ	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・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・はんこ・あぶら・さとう・ごめ	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・ほうれん草・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	昭和の日							

※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アップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。