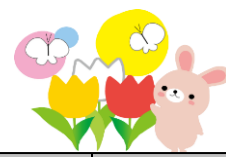




4月 献立表



令和6年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ	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	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	くらっかー・あぶら・さとう・かたくりこ・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたひきにく・みそ・わかめ・にほし・さけふれーく・たきこみわかめ	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
2	火	ごはん	タラの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 はんぺんのすまし汁	まよねーす・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ・すばげってい	じょあ・たら・みそ・ひじき・さつまあげ・にほし・はんぺん・わかめ・かつおぶし・ペーこん	ほししいたけ・にんじん・いんげん・しいたけ・やさいじゅーすますかつとほうれんそう・たまねぎ・ひーまん	ショア	野菜ジュース ナポリタン	464	514
3	水	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	ふがし・あぶら・さとう・ごまあぶら・しろごま・こめ	ぎゅうにゅう・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・しいたけ	牛乳 ふがし	牛乳 たべっこ動物	513	508
4	木	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・じゃがいも	じょあ・とりにく・あぶらあげ・ぎょうざ・かつおぶし・ぎゅうにゅう・みそ	みずにたけのこ・にんじん・なのはな・えのき	ショア	牛乳 味噌ポテト	478	546
5	金	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	せんべい・かたくりこ・あぶら・しろごま・さとう・こめ	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・にほし	しょうが・きゃべつ・にんじん・しめじ・たまねぎ・こまつな	牛乳 せんべい	牛乳 ギンビス	521	542
6	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・こめ・せんべい	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・くりんびーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	301	378
8	月	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・ゼリー・しょくばん・まーがりん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・つな	たまねぎ・しめじ・くりんびーす・にんにく・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 ツナサンド	666	716
9	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・ばんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・しょくばん・こめ・しろごま	じょあ・ほき・ペーこん・ぎゅうにゅう・かつおぶし	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
10	水	ごはん	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ なめこのみそ汁	たまごぼーろ・ばんこ・あぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら・こめ・まだれーぬ	ぎゅうにゅう・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	牛乳 たまごボーロ	牛乳 レモンケーキ	600	639
11	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・ごまあぶら・くりーむ・ごんかん・こめ・まかろに	じょあ・ぶたにく・みそ・とりにさみ・ぎゅうにゅう・きなこ	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 マカロニきな粉	505	581
12	金	ごはん	バーベキューチキン ポテトサラダ 春キャベツのみそ汁	せんべい・さとう・あぶら・じゃがいも・まよねーす・こめ・げんじばい	ぎゅうにゅう・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・やさいじゅーすますかつとほうれんそう	牛乳 せんべい	野菜ジュース パイ菓子	557	571
13	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら・せんべい	つな	たまねぎ・みくすべじたふる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう		麦茶 せんべい	257	324
15	月	ごはん	八宝菜 ほうれん草の中華和え ワカメスープ	さんどびすけつと・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・しろごま・こめ・こまちふ・まーがりん・ばたー・ぐらにゅーとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	はくさい・しいたけ・にんじん・みずにたけのこ・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	牛乳 ビスコ	牛乳 お麩ラスク	513	537
16	火	わかめ ごはん	ホキの西京焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・こめ・しょくばん・いちごじゃむ	じょあ・ほき・みそ・さつまあげ・にほし・たきこみわかめ・ぎゅうにゅう	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・こまつな・しめじ・ながねぎ	ショア	牛乳 ジャムサンド	415	466
17	水	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	せんべい・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・こめ	ぎゅうにゅう・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・よーぐると	もやし・ほうれんそう・ばんのうねぎ・はなな・みかんかん・ばいなつふるかん	牛乳 せんべい	麦茶 フルーツヨーグルト	509	514
18	木	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・ゼリー・こめ・くつきー	じょあ・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	ショア	牛乳 クッキー	466	532
19	金	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え ほうれん草のみそ汁	ふがし・あぶら・さとう・しろごま・こめ・かすてら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・にほし・みそ・ほいつぶくりーむ	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・ほうれんそう・えのき	牛乳 ふがし	牛乳 カステラ ～生クリーム添え～	522	524
20	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ・せんべい	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたふる・もやし		麦茶 せんべい	215	268
22	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	くつきー・じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・ばたー・ろーる・こめ	ぎゅうにゅう・たまご・ペーこん・ろーすはむ・たきこみわかめ	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	牛乳 クッキー	麦茶 わかめおにぎり	500	497
23	火	ごはん	ホキのごま風味揚げ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	ばんこ・しろごま・あぶら・さとう・こめ・うすかわクリームはん	じょあ・ほき・あぶらあげ・にほし・みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・こまつな・えのき・にんじん・だいこん・ほうれんそう	ショア	牛乳 クリームパン	457	521
24	水	ごはん	ミートローフ マカロニサラダ キャベツのスープ	たまごぼーろ・あぶら・ばんこ・まかろに・まよねーす・こめ・ほっとけーきみくす・ばたー・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたひきにく・ろーすはむ・とりにさみ・たまご	たまねぎ・みくすべじたふる・きゅうり・にんじん・きゃべつ	牛乳 たまごボーロ	牛乳 人参ケーキ	585	623
25	木	ごはん	鶏肉のガーリック照り焼き ワカメと胡瓜の酢の物 じゃが芋のみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも・しらたまふ・こめ・ゆでちゅうかめん	じょあ・とりにく・わかめ・かにかま・みそ・にほし・ぶたにく・あおのり	にんにく・きゅうり・もやし・ばんのうねぎ・やさいじゅーすますかつとほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ひーまん	ショア	野菜ジュース 焼そば	453	496
26	金	ごはん	焼肉炒め ほうれん草の和え物 しめじのみそ汁	くらっかー・あぶら・さとう・しろごま・とうもろこし・ごまあぶら・こめ・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こうやとうふ・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	牛乳 クラッカー	麦茶 柏餅(3,4,5歳児) ゼリー(0,1,2歳児)	445	455
27	土	ごはん	キーマカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・あぶら・とうもろこし・さとう・せんべい	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・なす・ひーまん・とまとみずに・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	467	586
30	火	ごはん	ささみフライ ツナサラダ 玉葱のみそ汁	あぶら・さとう・こめ・くらっかー・ぶるーペーりーじゃむ	じょあ・ささみふらい・つな・みそ・にほし・ぎゅうにゅう	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 クラッカーサンド	529	609

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。