


2019年04月



献立表



しいの木保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名 (昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	 <b>入園・進級式</b> 					りんご果汁 (全園児)	エネルギー 43 kcal たんぱく質 0.1 g 脂 質 0.2 g カルシウム 3 mg
02 (火)	青菜ごはん 鶏肉の照焼 キャベツのツナマヨネーズあえ 野菜スープ バナナ	玄米、パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、バナナ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 (100) ☆あげぼん 牛乳 (100)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.1 g カルシウム 169 mg
03 (水)	野菜丼 里芋の煮っころがし 大根のみそ汁 ミニゼリー	さといも、米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、トーフミール、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ぶどう果汁 原宿ドック 牛乳 (100)	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 556 mg
04 (木)	玄米ごはん さばの煮つけ はくさいの昆布あえ... かきたまみそ汁 みかん缶	玄米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、卵、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉	はくさい、みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 (100) ☆焼きそば 牛乳 (100)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 180 mg
05 (金)	カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	うどん、米、もち米、油、三温糖、砂糖	豚肉、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん、	牛乳 (100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 160 mg
06 (土)	チーズ&ジャムサンド バナナ 牛乳 (100/200) ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 505 mg
08 (月)	玄米ごはん さけの塩焼き おざく なめこのみそ汁 チーズ	玄米、さといも、砂糖	さけ、絹豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ (赤色辛みそ)	みかん缶、パイナップル、なめこ、だいこん、にんじん、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 (100) ☆手作りゼリー (フルーツ入り) せんべい 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 128 mg
09 (火)	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め ナムル 野菜スープ バナナ	玄米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ごま	バナナ、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、たけのこ、根深ねぎ、コーン、干しいたけ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、食塩、コンソメ、トウバンジャン	牛乳 (100) ☆がんづき 牛乳 (100)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 187 mg
10 (水)	さんまの蒲焼丼 ほうれん草の煮浸し じゃがいものみそ汁 フルーツミックス	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さんま、卵、米みそ (淡色辛みそ)、バター	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんじん、レモン、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	りんご果汁 ☆キャロットマドレーヌ 牛乳 (100)	エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 189 mg
11 (木)	ゆかり御飯 ハンバーグ カレー風味ソテー スープ ミニゼリー	米、食パン、パン粉、油、上新粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、豆乳、ごま、牛肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、ほうれんそう、にんじん、トマト	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、カレー粉、こしょう	ヤクルト ☆チーズトースト 牛乳 (100)	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 282 mg
12 (金)	しょうゆラーメン 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油	豚肉	もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、わかめ	しょうゆ、食塩、かつおだし汁、こしょう	牛乳 (100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 154 mg
13 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ (淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 245 mg

※献立・材料等 変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
15 (月)	<b>愛情弁当</b> お弁当と水筒の持参を、お願いします					りんご果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 7.5 g カルシウム 365 mg
16 (火)	玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め のり塩ポテト スープ みかん缶	さつまいも、ポテト、玄米、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、みかん缶、もやし、赤ピーマン、にんじん、こまつな、根深ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆焼きいも 牛乳(100)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 184 mg
17 (水)	玄米ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーの彩りあえ 大根のみそ汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、だいこん、コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆甘辛だんご 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 192 mg
18 (木)	◆ おたんじょうびかい ◆					ヤクルト ☆ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 154 mg
19 (金)	玄米ごはん 焼き塩さば ほうれん草とキャベツのお浸し 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	玄米	塩さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、だいこん、ほうれん草、キャベツ、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) みかんタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 310 mg
20 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 6.8 g カルシウム 249 mg
22 (月)	玄米ごはん さんまのごまみそ焼き ツナの炒め煮 野菜スープ フルーツミックス	玄米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さんま、豆乳、ウイナー、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれん草、キャベツ、にんじん、いちごジャム、根深ねぎ、コーン	みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳(100) ☆豆乳と苺の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 213 mg
23 (火)	たけのごはん 鶏肉のハニー焼き 三色野菜の納豆和え 豆腐とわかめの清汁 チーズ	米、上新粉、三温糖、油、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏肉、納豆腐、豆乳、納豆、油揚げ	にんじん、たけのこ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、レモン、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みかん果汁 ☆もちもちかぼ ちやケーキ 牛乳(100)	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 244 mg
24 (水)	玄米ごはん 西京焼き 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 りんご	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、トーフミール、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、ケチャップ、酒	牛乳(100) ☆ベーコンのお好み焼き 牛乳(100)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 202 mg
25 (木)	◆ こどものひのつどい ◆					ヤクルト かしわ餅 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 86 mg
26 (金)	玄米ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し 白菜のみそ汁 バナナ	玄米、油、砂糖、片栗粉	いわし、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) ☆大学芋 フルーツミックス豆乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 207 mg
27 (土)	豚汁うどん ヨーグルト	うどん	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 459 mg