

4月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする					
1	月	タラの西京焼き さつま芋の甘露 ほうれん草の浸し 豆腐の汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	タラ 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 コーン 葱	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	588	24.4	16	火	きのこの照り焼きハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 粉ふき芋 春雨のスープ 牛乳 おかし	砂糖 バン粉 砂糖 じゃが芋 春雨 牛乳 おかし	合挽ミンチ 玉葱 しめじ えのき ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草 人参 砂糖	醤油 酢 塩 鶏ガラスープ 醤油	622	21.1	
2	火	肉じゃが 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 もやし 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	605	23.0	17	水	コロッケ ほうれん草のおかか和え ポークビーンズ 若布の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	じゃが芋 小麦粉 バン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 かつお節 大豆 ベーコン 若布 牛乳 イナアガー	玉葱 ほうれん草 人参 えのき 大豆 ケチャップ 和だし 味噌 りんごジュース	塩胡椒 醤油 ケチャップ 和だし 味噌	571	20.5
3	水	チキンカツ 切干大根とひじきの煮物 南瓜の煮物 若布とえのきの味噌汁 牛乳 ミックスジュースゼリー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 ひじき うすあげ 南瓜 若布 牛乳 イナアガー	切干大根 人参 干椎茸 南瓜 えのき ミックスジュース	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	563	19.9	18	木	五目春雨 金平ごぼう ブロッコリーとえのきの浸し 青梗菜のスープ 牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 卵 人参 胡瓜 干椎茸 ごぼう 人参 ビーマン ブロッコリー えのき 人参 青梗菜	醤油 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	595	24.7	
4	木	すき焼き風煮 小松菜の胡麻和え じゃこ豆 キャベツと青梗菜の汁 牛乳 ミートスパゲティ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	牛肉 豆腐 小松菜 大豆 チリメン 牛乳	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 小松菜 人参 えのき キャベツ 青梗菜 玉葱 ビーマン 人参 トマト缶	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 ケチャップ	553	26.9	19	金	親子丼 若さぎの竜田揚げ ひじきの煮物 小松菜とえのきの味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター	鶏肉 卵 人参 玉葱 干椎茸 葱 生姜 ブロッコリー 人参 小松菜 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩 醤油	590	25.4	
5	金	ツナの和風炊き込みご飯 若さぎのカレー風味揚げ 白菜の甘酢 じゃが芋とあげの味噌汁 牛乳 きなこおはぎ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ツナ缶 うすあげ 若さぎ うすあげ じゃが芋 牛乳 きなこおはぎ	しめじ 人参 枝豆 白菜 胡瓜 人参 もやし 葱	醤油 コンソメ カレー粉 酢 和だし 味噌 塩	578	22.7	20	土	きのこほうれん草の和風バスタ 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 スパゲティ オリーブ油	ベーコン 豆腐 卵 牛乳	醤油 鶏ガラスープ 醤油	577	22.2	
6	土	豚汁うどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 うすあげ 牛乳	玉葱 椎茸 人参 ほうれん草	和だし 味噌 醤油	546	22.4	21	日	休	休	休				
7	日	休	休	休	休	休			22	月	鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 切干大根のサラダ オニオンスープ 牛乳 フレンチトースト	砂糖 胡麻 ごま油	鮭 納豆 かつお節 ほうれん草 人参 えのき 切干大根 人参 胡瓜 コンソメ 醤油 玉葱 人参 葱	塩 醤油 酢 コンソメ 醤油	536	26.0	
8	月	カレーの煮付 高野の甘露 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	カレー 高野豆腐 ひじき うすあげ 牛乳	ほうれん草 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	575	27.0	23	火	鶏肉のバーベキュー風味焼き じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーののこま和え 豆腐と卵の汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖	鶏肉 じゃが芋 砂糖 胡麻 豆腐 卵 牛乳	にんにく ブロッコリー 人参 しめじ 葱	塩胡椒 ソース ケチャップ コンソメ 醤油 和だし 醤油	578	22.1
9	火	鶏と里芋の甘辛照り煮 小松菜の納豆和え 春雨の酢の物 白菜と若布の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 納豆 チリメン かつお節 若布 牛乳	小松菜 人参 胡瓜 もやし 人参 白菜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌	611	23.0	24	水	豆ごぼん 鶏の唐揚げ フライドポテト ほうれん草の胡麻和え 人参の甘露 青梗菜と人参のスープ 牛乳 誕生日ケーキ	米 小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 牛乳 卵 生クリーム	うすい豆 ほうれん草 もやし 人参 青梗菜 人参 みかん缶	塩 塩 塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	642	22.4
10	水	春巻 大豆の五目煮 ブロッコリーとチリメンの浸し 玉葱と人参のスープ 牛乳 マスカットゼリー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 大豆 うすあげ チリメン 牛乳 イナアガー	もやし キャベツ 人参 ニラ 枝豆 人参 ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 人参 葱 マスカットジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油 醤油	543	23.0	25	木	豚肉と野菜の生姜煮 ブロッコリーともやしの浸し ひじきと大豆の炒り煮 豆腐のスープ 牛乳 スコーン	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 大豆 ひじき 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 生姜 ブロッコリー 人参 もやし 人参 インゲン 葱	醤油 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	575	24.3
11	木	豚肉の生姜焼き 若さぎのゆかり揚げ ほうれん草とコーンの浸し 南瓜の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 若さぎ 牛乳	ほうれん草 コーン 南瓜 葱	醤油 コンソメ ゆかり 醤油 和だし 味噌	565	29.0	26	金	ひじき飯 若さぎの唐揚げ 小松菜としめじの中華和え こくしゅう 牛乳 お好み焼き	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 ひじき 若さぎ 小松菜 しめじ 人参 人参 ごぼう 葱 切干大根 キャベツ	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ソース	607	28.5	
12	金	根菜入りカレー 春キャベツとみかんのサラダ 牛乳 クッキー	砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 牛乳	玉葱 枝豆 ごぼう レンコン 南瓜 人参 トマト缶 春キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	662	20.0	27	土	そばめし さつま芋の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 米 油 さつま芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 葱 もやし ソース 和だし 味噌	568	19.8	
13	土	野菜ラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油	536	22.8	28	日	休	休	休				
14	日	休	休	休	休	休			29	月	休	休	休				
15	月	赤魚の煮付 小松菜のツナ和え ほくほく南瓜のグリル焼き 玉葱とキャベツの汁 牛乳 きなこサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	赤魚 ツナ缶 南瓜 牛乳 きなこ粉	小松菜 もやし 人参 南瓜 玉葱 キャベツ 葱	醤油 醤油 コンソメ 塩胡椒 和だし 醤油	596	24.0	30	火	鰯のオーロラソース フレンチサラダ さつま芋の塩麹きんぴら 玉葱と卵のスープ 牛乳 おかし	砂糖 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖 卵 牛乳	鰯 キャベツ 胡瓜 人参 酢 塩 塩麹 鶏ガラスープ 醤油	ケチャップ 酢 塩 塩麹 鶏ガラスープ 醤油	616	21.7	

※果物

みかん・バナナ・いちご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸、あごだし

※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品

※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ

月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の郷土料理は愛媛県です。

♡4月24日(水)・・・誕生日メニューです。