

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
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	火 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 ビーフンスープ 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 ビーフン	合挽ミンチ 豆腐  牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン  白菜 もやし 人参 葱	醤油 酢 塩 鶏ガラスープ 醤油	599	21.2
2	水 豆腐のふんわり揚げ 南瓜の煮物 ほうれん草の浸し 白菜とえのきの味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	豆腐 鶏ミンチ  牛乳 イナアガー	玉葱 レンコン 人参 葱 南瓜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき 葱 野菜ジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	552	20.9
3	木 肉じゃが 小松菜の浸し 厚揚げの煮物 切干大根の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix	豚肉  厚揚げ 牛乳 豆腐 ココア	玉葱 人参 インゲン 小松菜 えのき 人参  切干大根 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	569	24.0
4	金 中華丼 春雨の甘酢 若さぎの竜田揚げ 若布のスープ 牛乳 きなこおはぎ	ごま油 片栗粉 砂糖 春雨 片栗粉 油 砂糖 米	豚肉  若さぎ 若布 牛乳 きな粉	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき 胡瓜 もやし 人参 生姜 ブロッコリー	鶏ガラスープ 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油 塩	574	23.1
5	土 ミートスパゲティ 南瓜の煮物 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 砂糖	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 南瓜	ケチャップ 醤油	605	22.2
6	日	休			日		
7	月 カレイの煮付 高野の煮物 ブロッコリーのツナ和え 玉葱と人参の汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	カレイ 高野豆腐 ツナ缶  牛乳	ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	577	26.0
8	火 筑前煮 昆布と大豆の煮物 チリメンと小松菜の浸し じゃが芋の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ 昆布 大豆 チリメン  牛乳	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 レンコン  小松菜 人参 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	601	22.5
9	水 チキンカツ 切干大根のサラダ ほうれん草のおかか和え 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖	鶏肉  かつお節 豆腐 牛乳 イナアガー	切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 もやし 玉葱 葱 ぶどうジュース	塩 酢 醤油 醤油 和だし 味噌	553	20.6
10	木 豆腐の中華煮 ひじきの煮物 若さぎのゆかり揚げ えのきと小松菜の中華スープ 牛乳 スコーン	砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix バター	豆腐 豚肉 ひじき うすあげ 若さぎ 牛乳	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 青梗菜 人参 枝豆 ゆかり 小松菜 えのき	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油 鶏ガラスープ 醤油	585	24.4
11	金 チキンカレー 春キャベツとみかんのサラダ 牛乳 豆腐とツナのおやき	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 牛乳 豆腐 ツナ缶	玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 春キャベツ みかん缶 胡瓜 人参 キャベツ コーン 葱	カレールウ 酢 醤油	617	22.0
12	土 焼きそば 豆腐の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 油	豚肉 削り粉 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱 葱	ソース 和だし 味噌	547	26.7
13	日	休			日		
14	月 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーの浸し 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鮭 じゃが芋  牛乳 ココア	ブロッコリー 人参 コーン 白菜 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	596	26.2
15	火 鶏肉団子のトマトスープ 小松菜ともやしの浸し 南瓜の塩煮 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 片栗粉 砂糖	鶏ミンチ  牛乳	トマト缶 玉葱 人参 小松菜 もやし 人参 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 塩 ケチャップ 醤油 塩	580	20.6
16	水 春巻 さつま芋のバター焼き ほうれん草の中華和え 玉葱と若布のスープ 牛乳 きな粉ゼリー	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 バター さつま芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉  若布 牛乳 寒天 きな粉	もやし キャベツ 人参 ニラ  ほうれん草 人参 しめじ 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	567	19.1

17	木	豚と野菜の旨煮 磯豆 小松菜の納豆和え 南瓜の味噌汁 牛乳 バウンドケーキ	砂糖 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 大豆 ひじき 納豆 チリメン かつお節 うすあげ 牛乳 卵	白菜 ごぼう 玉葱 人参 インゲン 枝豆 小松菜 人参 南瓜	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	561	24.5		
18	金	マーボー丼 若さぎの唐揚げ ブロッコリーの中華和え 青梗菜のスープ 牛乳 じゃが芋の団子	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 バター	合挽ミンチ 豆腐 若さぎ 牛乳	玉葱 人参 葱 ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜 人参	鶏ガラスープ 醤油 味噌 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油 塩	607	24.8		
19	土	焼豚ラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 じゃが芋	焼豚 牛乳	もやし コーン 人参 ほうれん草	鶏ガラスープ 醤油 塩 醤油	566	22.1		
20	日	休 日								
21	月	赤魚の煮付 高野の炒り煮 ほうれん草のツナ和え 具だくさんの味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	赤魚 高野豆腐 ツナ缶 若布 牛乳	干椎茸 枝豆 人参 ほうれん草 人参 玉葱 人参 えのき もやし	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	566	26.1		
22	火	南瓜のグラタン キャベツとコーンのサラダ 青梗菜と人参のスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 人参 青梗菜 人参	塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油	620	19.1		
23	水	豆ごはん 鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ほうれん草の浸し オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 砂糖 粉糖 ケーキMix バター	鶏肉 牛乳 卵	うすい豆 人参 ごぼう ほうれん草 人参 もやし 玉葱 人参 葱 みかん缶	塩 塩 塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油	623	22.4		
24	木	五目春雨 若さぎの磯辺揚げ じゃこ豆 若布のスープ 牛乳 さつま芋スティック	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 グラニュー糖 油	豚肉 卵 若さぎ 青のり チリメン 大豆 若布 牛乳	人参 胡瓜 干椎茸	醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	576	25.9		
25	金	あぶらごはん ブロッコリーともやしの浸し じぶ煮 キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	さつま芋 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖	厚揚げ 鶏肉 牛乳 イナアガー	ブロッコリー 人参 もやし 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 玉葱 葱 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	560	21.0		
26	土	肉うどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 里芋	牛肉 牛乳	玉葱 しいたけ 人参 葱	和だし 醤油 醤油	526	20.2		
27	日	休 日								
28	月	タラの西京焼き ブロッコリーのソテー 南瓜とひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 牛乳 ツナサンド	砂糖 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	タラ ひじき 牛乳 ツナ缶	ブロッコリー コーン 人参 南瓜 玉葱 葱	白味噌 醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	573	24.9		
29	火	休 日								
30	水	かき揚げ ほうれん草の納豆和え 高野の玉子とじ 白菜と豆腐の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 油 砂糖 砂糖	卵 納豆 かつお節 高野豆腐 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 ごぼう インゲン ほうれん草 もやし 人参 白菜 葱 りんごジュース	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	556	20.5		

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)  
 ※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、  
 ビーフエキス、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。

※果物  
オレンジ・バナナ・いちご

※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

☆今月の郷土料理は石川県です。

♡4月23日(水)…誕生日メニューです。