

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	水 酢鶏 ブロッコリーの浸し 里芋の煮物 キャベツのスープ 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 油 片栗粉 砂糖 砂糖 里芋 砂糖	鶏肉  牛乳 イナアガー	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン パイン缶 ブロッコリー 人参 もやし キャベツ 葱 ぶどうジュース	鶏ガラスープ 醤油 酢 ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	540	18.1	
2	木 肉じゃが 磯豆 ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁 牛乳 きなこおはぎ	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 米	豚肉 大豆 ひじき かつお節 豆腐 牛乳 きな粉	玉葱 人参 インゲン 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩	612	26.3	
3	金 マーボー豆腐 小松菜のソテー 大根の煮物 春雨スープ 牛乳 さつま芋スティック	ごま油 片栗粉 油 砂糖 春雨 さつま芋 グラニュー糖 油	合挽ミンチ 豆腐  牛乳	玉葱 人参 葱 小松菜 もやし 人参 大根 ニラ 人参	鶏ガラスープ 醤油 味噌 鶏ガラスープ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	606	21.4	
4	土 ツナのスパゲティ 豆腐のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリブ油	ツナ缶 豆腐 牛乳	人参 玉葱 しめじ トマト缶 葱	ケチャップ 塩胡椒 鶏ガラスープ 醤油	550	20.3	
5	日	休 日						
6	月 カレイの煮付 高野の煮物 チリメンとほうれん草の浸し 白菜の汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	カレイ 高野豆腐 チリメン 牛乳	ほうれん草 人参 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	546	25.9	
7	火 豚肉と野菜の生姜煮 じゃこ豆 ブロッコリーの胡麻和え 南瓜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	豚肉 大豆 チリメン 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ブロッコリー 人参 しめじ 南瓜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	593	23.8	
8	水 豆腐のふんわり揚げ 切干大根のサラダ 小松菜の浸し 根菜の味噌汁 牛乳 野菜ゼリー	パン粉 油 砂糖 胡麻 ごま油 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 切干大根 人参 胡瓜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう 玉葱 人参 葱 野菜ジュース	醤油 醤油 酢 醤油 和だし 味噌	547	20.7	
9	木 八宝菜 若さぎのゆかり揚げ ブロッコリーのおかか和え 若布のスープ 牛乳 スコーン	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 バター ケーキMix	豚肉 若さぎ かつお節 若布 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき ゆかり ブロッコリー 人参 もやし	鶏ガラスープ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	550	23.0	
10	金 鶏ミンチカレー 春キャベツとみかんのサラダ 牛乳 豆腐とツナのおやき	砂糖 小麦粉 油	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 ツナ缶	南瓜 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 春キャベツ コーン 葱	カレールー 酢 醤油	619	22.4	
11	土 焼きそば じゃが芋の味噌汁 牛乳 おかし	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱 葱	ソース 和だし 味噌	541	25.8	
12	日	休 日						
13	月 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとコーンの浸し 玉葱の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 食パン バター	鮭  牛乳	ブロッコリー コーン 人参 玉葱 葱	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	591	24.6	
14	火 南瓜のグラタン キャベツの酢の物 青梗菜のスープ 牛乳 おかし	小麦粉 バター 砂糖	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 人参 もやし 青梗菜 人参	塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油	584	19.1	
15	水 コロッケ ほうれん草の納豆和え ひじきとごぼうの煮物 豆腐の汁 牛乳 りんごゼリー	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 納豆 かつお節 ひじき 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 ほうれん草 人参 もやし ごぼう 葱 りんごジュース	塩胡椒 醤油 醤油 和だし 醤油	546	19.6	
16	木 すき焼き風煮 昆布と大豆の煮物 小松菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix	牛肉 豆腐 昆布 大豆 かつお節 牛乳 豆腐 ココア	ごぼう 白菜 人参 玉葱 葱 小松菜 もやし 人参 切干大根 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	589	25.5	

17	金	ツナの和風炊き込みご飯 若さぎのカレー風味揚げ ほうれん草とコーンの浸し 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 スノーボール	砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 粉糖 小麦粉 油	ツナ缶 うすあげ 若さぎ 若布 牛乳	しめじ 人参 枝豆 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌	573	20.7
18	土	あんかけうどん 南瓜の煮物 牛乳 おかし	うどん 片栗粉 砂糖	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 南瓜	和だし 醤油 醤油	561	20.5
19	日	休 日						
20	月	赤魚の煮付 高野の炒り煮 人参とごぼうの煮物 あげと白菜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	赤魚 高野豆腐 うすあげ 牛乳 きな粉	干椎茸 枝豆 人参 人参 ごぼう ブロッコリー 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	598	26.1
21	火	ひじきのハンバーグ 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツとえのきの汁 牛乳 おかし	砂糖 パン粉 砂糖 砂糖	合挽ミンチ ひじき 卵 厚揚げ かつお節 牛乳	玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 もやし キャベツ えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	635	25.5
22	水 ♡	豆ごはん チキンカツ ポークピーンズ 青梗菜ともやしのソテー 南瓜のバター焼き 若布の汁 牛乳 誕生日会ケーキ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 バター 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 大豆 ベーコン 若布 牛乳 卵 生クリーム	うすい豆 人参 枝豆 玉葱 トマト缶 もやし 青梗菜 南瓜 みかん缶	塩 塩 ケチャップ 鶏ガラスープ 塩胡椒 和だし 醤油	661	22.9
23	木	豚と野菜の旨煮 若さぎの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 糸こんにゃく 油 片栗粉 砂糖 胡麻 お好み粉 長芋	豚肉 うすあげ 若さぎ 豆腐 卵 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	白菜 ごぼう 玉葱 大根 人参 インゲン 生姜 ほうれん草 人参 もやし 葱 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 ソース	593	31.1
24	金 ☆	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え 牛乳 ホットケーキ	砂糖 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	玉葱 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 ブロッコリー コーン 人参	ハヤシルウ 醤油 塩	602	23.1
25	土	野菜ラーメン さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 さつま芋	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	596	23.4
26	日	休 日						
27	月	鯖の照り焼き 小松菜の納豆和え ひじきの煮物 豆腐とキャベツの味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鯖 納豆 チリメン かつお節 ひじき うすあげ 豆腐 牛乳 ココア	小松菜 人参 人参 キャベツ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	612	26.8
28	火	ぎせい豆腐 キャベツのゆかり和え 金平ごぼう 若布の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油	豆腐 卵 鶏ミンチ 若布 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり ごぼう 人参 ピーマン	醤油 塩 醤油 和だし 味噌	621	23.3
29	水	休 日						
30	木	シチュー 春雨の酢の物 南瓜の塩煮 牛乳 フライドポテト	じゃが芋 砂糖 春雨 油 フライドポテト	豚肉 牛乳 牛乳 青のり	玉葱 しめじ 人参 コーン ブロッコリー 胡瓜 もやし 人参 南瓜	シチュールウ 酢 塩 塩	575	21.5

※和だし…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

☆ホットケーキ…今月の絵本料理「しろくまちゃんのほっとけーき」に登場するホットケーキです。

♡4月22日(水)…誕生日メニューです。