

令和4年 4月 献立表

シャローム三育保育園

| 日 | 午前 おやつ | 昼 食 | | | | | 15時の おやつ | 補食 |
|---------|------------------|---|----------------------------------|-------|--------------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | 献立名および材料名 | | | | | | |
| 1 金 | 牛乳 うの花揚げ | マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱 | 根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん | りんご | 中華スープ わかめ もやし | ご飯 | 牛乳 クッキー | 麦茶 焼うどん |
| 2 土 | 牛乳 ベジタブルせんべい | ほっけの塩焼き ほっけ | 白菜のゆかり和え 白菜 人参 豆苗 | オレンジ | 味噌汁 カブ カブの葉 | ご飯 | 牛乳 おせんべい | / |
| 4 月 | 牛乳 ミレービスケット | タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン | じゃが煮 じゃが芋 | ヨーグルト | | | 麦茶 チャーハン | 麦茶 サンドイッチ |
| 5 火 | 牛乳 クラッカー | 鮭フライ 鮭 パン粉 | ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや | バナナ | 味噌汁 茄子 大根 | 麦ご飯 | 牛乳 お麩かりんとう | 麦茶 焼きそば |
| 6 水 | 牛乳 ミレービスケット | 高野豆腐の中華旨煮 高野豆腐 お肉 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ | | りんご | すまし汁 なめこ ニラ | 雑穀米 | 牛乳 ジャムチーズサンド | 麦茶 おにぎり |
| 7 木 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱 | 春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ | オレンジ | | ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 サンドイッチ |
| 8 金 | 牛乳 うの花揚げ | 鯖の生姜風味甘酢照り焼き 鯖 生姜 | さつま芋のポテトサラダ さつま芋 玉葱 人参 胡瓜 | ヨーグルト | 味噌汁 南瓜 菜の花 | たけのこご飯 筍 油揚げ | 麦茶 ごぼうチップス 小魚 | 麦茶 ピラフ |
| 9 土 | 牛乳 ベジタブルせんべい | スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ビーマン マッシュルーム お肉 | | バナナ | コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ | | 牛乳 おせんべい | / |
| 11 月 | 牛乳 ミレービスケット | 春野菜とチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナッフエンドウ | | りんご | | ロールパン | 麦茶 おにぎり | 麦茶 焼うどん |
| 12 火 | 牛乳 クラッカー | 魚の中華蒸し からすがれい | 春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ | オレンジ | すまし汁 油揚げ 万能ねぎ | 麦ご飯 | 牛乳 もちもちドーナツ | 麦茶 チャーハン |
| 13 水 | 牛乳 ミレービスケット | チキン南蛮 鶏もも肉 | カブの浅漬け カブ カブの葉 人参 | ヨーグルト | 味噌汁 南瓜 玉葱 | 雑穀米 | 牛乳 ゼリー クラッカー | 麦茶 焼きそば |
| 14 木 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | 鯖の煮付け 鯖 生姜 | 切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参 | バナナ | すまし汁 ふき 舞茸 | 麦ご飯 | 麦茶 焼きそば | 麦茶 混ぜご飯 |
| 15 金 | 牛乳 うの花揚げ | マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱 | 根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん | りんご | 中華スープ わかめ もやし | ご飯 | 牛乳 クッキー | 麦茶 サンドイッチ |
| 16 土 | 牛乳 ベジタブルせんべい | ほっけの塩焼き ほっけ | 大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗 | オレンジ | 味噌汁 カブ カブの葉 | ご飯 | 牛乳 おせんべい | / |
| 18 月 | 牛乳 ミレービスケット | タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン | じゃが煮 じゃが芋 | ヨーグルト | | | 麦茶 チャーハン | 麦茶 焼きそば |
| 19 火 | 牛乳 クラッカー | 鮭フライ 鮭 パン粉 | ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや | バナナ | 味噌汁 茄子 大根 | 雑穀米 | 牛乳 お麩かりんとう | 麦茶 ピラフ |
| 20 水 | 牛乳 ミレービスケット | 高野豆腐の中華旨煮 高野豆腐 お肉 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ | | りんご | すまし汁 なめこ ニラ | 麦ご飯 | 牛乳 ジャムチーズサンド | 麦茶 焼うどん |
| 21 木 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱 | 春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ | オレンジ | | ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 混ぜご飯 |
| 22 金 | 牛乳 うの花揚げ | 鯖の生姜風味甘酢照り焼き 鯖 生姜 | さつま芋のポテトサラダ さつま芋 玉葱 人参 胡瓜 | ヨーグルト | 味噌汁 南瓜 菜の花 | たけのこご飯 筍 油揚げ | 麦茶 ごぼうチップス 小魚 | 麦茶 サンドイッチ |
| 23 土 | 牛乳 ベジタブルせんべい | スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ビーマン マッシュルーム お肉 | | バナナ | コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ | | 牛乳 おせんべい | / |
| 25 月 | 牛乳 ミレービスケット | ミートボール 挽肉 玉葱 豆腐 | 小松菜ともやしのごま酢和え 小松菜 もやし | りんご | すまし汁 かまぼこ たけのこ 長ネギ 人参 | 雑穀米 | 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー | 麦茶 チャーハン |
| 26 火 | 牛乳 クラッカー | 白身魚の漬け焼き 鯖 | ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく | オレンジ | 味噌汁 しめじ 玉葱 | 麦ご飯 | 牛乳 ピザまん | 麦茶 焼きそば |
| 27 水 | 牛乳 ミレービスケット | 唐揚げ 鶏もも肉 にんにく 生姜 | アスパラのお浸し アスパラ じゃが芋 赤パプリカ かつお節 | ヨーグルト | コンソメスープ 青梗菜 コーン | 雑穀米 | 牛乳 お誕生日スイーツ | 麦茶 混ぜご飯 |
| 28 木 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | 鯖の煮付け 鯖 生姜 | 切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参 | バナナ | 味噌汁 キャベツ 厚揚げ | 麦ご飯 | 麦茶 焼きそば | 麦茶 サンドイッチ |
| 30 土 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 鶏の照り焼き 鶏もも肉 | ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ | りんご | すまし汁 もやし お麩 | ご飯 | 牛乳 おせんべい | / |

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※完了食の場合、主食が軟飯の場合もあります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 579kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 14.6g
 ・カルシウム 241mg ・食塩 1.5g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります