

献 立 表

＜ 以上児 ＞

2022年04月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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 金	パン、まぐろの中華風煮、キャベツの胡麻マヨネーズ、コーンの卵スープ、いちご	517 23.0 14.8 1.6	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、○押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	まぐろ、木綿豆腐、卵、○プロセスチーズ、鶏ささ身、○かつお節	いちご、にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり、ウエハース
02 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
04 月	チキンライス、南瓜のごま和え、野菜スープ、ヨーグルト	503 18.7 12.9 1.7	○じゃがいも、七分つき米、押麦、ごま、○油、三温糖、油	森永おいしいカルシウムヨーグルト、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ベーコン	かぼちゃ、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、たまねぎ、だいこん、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク、じゃがべーコン焼き
05 火	パン、厚揚げのコロコロマーゴ、もやしとハムのサラダ、ベーコンスープ、いちご	492 18.5 20.9 1.5	ロールパン、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○バター、ハム、ベーコン、○卵	いちご、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう	しょうゆ、酢、酒、中華あじ、食塩	ミルク、春色クッキー
06 水	ピクニックランチ	533 19.6 11.7 0.9	○焼きそばめん、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、押麦、三温糖、○油	さけ、○豚肉(肩ロース)、ハム、○かつお節	バナナ、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、しょうが	○ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒	焼きそば
07 木	ご飯、野菜のひき肉味噌炒め、リャンハン三条、けんちん汁	533 19.6 14.0 1.3	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、○油、はるさめ、三温糖、ごま油、油	生揚げ、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○カルピス、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、鶏もも肉、ハム、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ミルク、カルピス蒸しパン
08 金	パン、春雨炒め、さつま芋サラダ、トマトと卵のスープ、いちご	505 16.7 15.9 1.5	ロールパン、○七分つき米、さつまいも、はるさめ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、ごま油、三温糖	○さけ(塩)、豚ひき肉、卵、ハム	いちご、にんじん、トマト、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○酒、本みりん、酒、中華あじ、食塩	鮭おにぎり、ウエハース
09 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
11 月	ご飯、親子煮、納豆和え、味噌汁	504 18.4 12.0 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○バター、みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、○いちご、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、生わかめ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク、いちごスコーン
12 火	パン、鶏つくね、卵サラダ、南瓜スープ、いちご	543 21.8 15.0 1.4	○さつまいも、ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、ごま、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、ハム	いちご、かぼちゃ、トマト、きゅうり、にんじん、エリンギ、だいこん、しめじ、キャベツ、ねぎ、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク、焼芋
13 水	混ぜご飯、南瓜のうの花炒め、味噌汁、バナナ	537 19.4 13.3 1.7	七分つき米、○食パン、○マーガリン、三温糖、○マヨネーズ、押麦、油	○卵、○脱脂粉乳、おから、油揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、かつお節	バナナ、にんじん、○きゅうり、かぼちゃ、もやし、しらたき、たまねぎ、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、○食塩	ミルク、サンドイッチ
14 木	ご飯、魚とたけのこの天ぷら、ささみ和え、すまし汁	519 22.5 13.5 1.4	七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、三温糖、○三温糖、○スパゲティ	さわか、木綿豆腐、○ウインナー、鶏ささ身、○調整豆乳、油揚げ、かつお節	たけのこ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○ウスターソース、○中華あじ、食塩	ナポリタン
15 金	パン、オムレツ、れんこんサラダ、春雨スープ、いちご	487 18.0 14.9 1.5	ロールパン、○もち米、○七分つき米、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、油	卵、豚ひき肉、ツナ缶、○あずき(乾)、鶏もも肉	いちご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ピーマン、こまつな、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり
16 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
18 月	ご飯、大和煮、わかめ和え、味噌汁	491 16.2 12.8 1.8	七分つき米、○油、三温糖、押麦、はるさめ、油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、だいこん、キャベツ、生わかめ、いんげん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、○食塩	ミルク、フライドポテト
19 火	パン、豆腐ハンバーグ、ポテトサラダ、春野菜スープ、いちご	527 20.2 18.7 1.5	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、○押麦、○ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、○しらす干し、ハム、卵、牛乳、バター	いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、りんご、キャベツ、えのきたけ、スナップえんどう、かぶ・葉	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	おにぎり、ウエハース
20 水	ご飯、切干大根煮、ごま和え、かき玉汁	500 23.2 11.1 1.8	七分つき米、○食パン、三温糖、押麦、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、油揚げ、卵、○ツナ缶、かつお節	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、切り干しだいこん、しいたけ、こまつな、○ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク、ピザトースト
21 木	春の五目おこわ、さつま芋のごま和え、味噌汁、ヨーグルト	547 19.3 12.2 1.6	七分つき米、もち米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、ごま、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、油揚げ、鶏もも肉、○バター、みそ、かつお節	にんじん、○りんご、たけのこ、きゅうり、しめじ、ごぼう、キャベツ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク、りんごマフィン
22 金	パン、魚のパン粉焼き、ポパイサラダ、卵スープ、バナナ	501 23.4 17.6 1.6	ロールパン、○スパゲティ、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、○油	さけ、木綿豆腐、○ベーコン、卵、バター、粉チーズ	バナナ、○トマト、○たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご、キャベツ、○グリーンアスパラガス、にんにく	酒、中華あじ、○中華あじ、食塩、○食塩	アスパラとトマトのパスタ
23 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
25 月	ご飯、肉じゃが、青菜のおかか和え、味噌汁	504 17.8 10.4 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、○油、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、○バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、しらたき、だいこん、生わかめ、スナップえんどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ミルク、バナナ蒸しパン
26 火	パン、マーボー豆腐、もやしの中華サラダ、ベーコンスープ、いちご	487 18.7 16.2 1.9	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、○押麦、三温糖、ごま油、○ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○しらす干し、ツナ缶、ベーコン、みそ	いちご、もやし、にんじん、○こまつな、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、○食塩、食塩	菜飯おにぎり、ウエハース
27 水	ご飯、魚の竜田揚げ、ごまポテト、味噌汁	500 19.3 17.1 1.4	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、ごま、ごま油	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さわか、木綿豆腐、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、生わかめ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、みりん	ヨーグルト、クラッカー
28 木	こいのぼりなり寿司、豚汁、バナナ	543 20.7 15.9 1.9	○もち米、七分つき米、三温糖、○三温糖、ごま油	油揚げ、木綿豆腐、卵、○焼き豚、豚肉(肩ロース)、みそ、さくらでんぶ、ちくわ、かつお節	バナナ、きゅうり、○たけのこ、○にんじん、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、酢、○しょうゆ、しょうゆ、○酒、食塩、○食塩	ちまき風おこわ
30 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参