

献立表

< 未満児 >

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10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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	ご飯、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	(488) (21.2) (15.3) (1.4)	◎七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、◎押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、七分つき米	まぐろ、木綿豆腐、卵、◎プロセスチーズ、鶏ささ身、◎かつお節、◎調製豆乳、◎ウインナー	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	豆乳	チーズおほかおにぎり、ウインナー
02土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	りんごジュース、おやさいせんべい
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	(470) (16.9) (11.9) (1.4)	◎じゃがいも、七分つき米、押麦、ごま、◎油、三温糖、油	鶏もも肉、◎脱脂粉乳、◎ミックスチーズ、◎ベーコン、ヨーグルト(無糖)	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)、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク、じゃがベーコン焼き
05火	ご飯、厚揚げのコロコロマーボ、もやしとハムのサラダ、ベーコンスープ、いちご	(461) (17.0) (17.4) (1.0)	◎小麦粉、じゃがいも、◎三温糖、三温糖、油、片栗粉、七分つき米	生揚げ、豚ひき肉、◎脱脂粉乳、◎バター、ハム、ベーコン、◎卵、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク、春色クッキー
06水	わかめご飯、魚のかば焼き風、野菜サラダ、バナナ	(468) (17.2) (11.9) (0.8)	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、◎七分つき米	さけ、◎豚肉(肩ロース)、ハム、◎かつお節、◎調製豆乳	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	せんべい	混ぜご飯、豆乳
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	(452) (16.4) (13.4) (1.1)	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	ウエハース	ミルク、カルピス蒸しパン
08金	ご飯、春雨炒め、さつま芋サラダ、トマトと卵のスープ、いちご	(464) (14.1) (14.7) (1.3)	◎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、七分つき米	◎さけ(塩)、豚ひき肉、卵、ハム、◎ウインナー	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	クラッカー	鮭おにぎり、ウインナー
09土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	りんごジュース、ビスケット
11月	ご飯、親子煮、納豆和え、味噌汁	(442) (15.6) (9.8) (1.2)	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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク、いちごスコーン
12火	ご飯、鶏つくね、卵サラダ、南瓜スープ、いちご	(486) (17.0) (9.7) (0.9)	◎さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま、三温糖、七分つき米	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	ボーロ	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	(490) (18.9) (13.7) (1.5)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(484) (19.1) (15.9) (1.2)	七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、三温糖、◎三温糖、◎七分つき米	さわら、木綿豆腐、◎ウインナー、鶏ささ身、◎調整豆乳、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	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	ウエハース	ケチャップライス、豆乳
15金	ご飯、オムレツ、れんこんサラダ、春雨スープ、いちご	(457) (15.1) (14.1) (1.3)	◎もち米、◎七分つき米、マヨネーズ、ごま、◎黒ごま、油、七分つき米	卵、豚ひき肉、ツナ缶、◎あずき(乾)、鶏もも肉、◎ウインナー	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	せんべい	赤飯おにぎり、ウインナー
16土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	りんごジュース、おやさいせんべい
18月	ご飯、大和煮、わかめ和え、味噌汁	(432) (13.9) (10.3) (1.5)	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、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、◎食塩	バナナ	ミルク、フライドポテト
19火	ご飯、豆腐ハンバーグ、ポテトサラダ、春野菜スープ、いちご	(480) (16.4) (15.4) (1.2)	◎七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、◎押麦、◎ごま、七分つき米	豚ひき肉、木綿豆腐、◎しらす干し、ハム、卵、牛乳、◎バター、◎ウインナー	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	ボーロ	おにぎり、ウインナー
20水	ご飯、切干大根煮、ごま和え、かき玉汁	(437) (21.5) (11.9) (1.6)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(490) (17.5) (12.9) (1.5)	七分つき米、もち米、さつまいも、◎小麦粉、◎三温糖、ごま、三温糖	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、ヨーグルト(無糖)	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	クラッカー	ミルク、りんごマフィン
22金	ご飯、魚のパン粉焼き、ポパイサラダ、卵スープ、バナナ	(474) (18.7) (14.7) (1.2)	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、◎油、◎七分つき米、七分つき米	さけ、木綿豆腐、◎ベーコン、卵、◎ツナ缶、粉チーズ、◎調製豆乳	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	せんべい	アスパラとトマトのピラフ、豆乳
23土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	りんごジュース、ビスケット
25月	ご飯、肉じゃが、青菜のおほか和え、味噌汁	(440) (17.2) (11.3) (1.4)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク、バナナ蒸しパン
26火	ご飯、マーボー豆腐、もやし中華サラダ、ベーコンスープ、いちご	(466) (15.7) (13.4) (1.6)	◎七分つき米、じゃがいも、◎押麦、三温糖、ごま油、◎ごま、片栗粉、七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎しらす干し、ツナ缶、ベーコン、みそ、◎ウインナー	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、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、◎食塩、食塩	バナナ	菜飯おにぎり、ウインナー
27水	ご飯、魚の竜田揚げ、ごまポテト、味噌汁	(477) (17.3) (15.5) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、ごま、ごま油、◎油、◎小麦粉、◎三温糖	さわら、木綿豆腐、みそ、かつお節、◎調製豆乳、◎ヨーグルト(無糖)	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	せんべい	ヨーグルト蒸しパン、豆乳
28木	混ぜ寿司、豚汁、バナナ	(480) (16.8) (12.8) (1.5)	◎もち米、七分つき米、三温糖、◎三温糖、ごま油	油揚げ、木綿豆腐、◎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	ボーロ	ちまき風おこわ
30土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	りんごジュース、おやさいせんべい