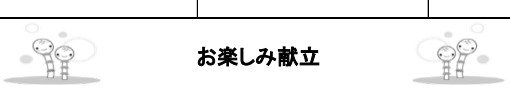



献 立 表

2022年4月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価	
		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	牛乳	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質
01 (金)	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	579 kcal 20.8 g 15.5 g 224 mg	
02 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	513 kcal 14.4 g 9.2 g 111 mg	
04 (月)	肉野菜うどん さつまいのサラダ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、レタス	牛乳 牛乳 五平餅	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	564 kcal 20.4 g 16.3 g 218 mg	
05 (火)	ロールパン 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、ウインナー	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マーメイド	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	556 kcal 23.1 g 14.7 g 194 mg	
06 (水)	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	さつまいも、米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、卵(黄)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、ねぎ、にら、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 スイートポテト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	562 kcal 20.1 g 16.8 g 307 mg	
07 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶのサラダ みそ汁	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	かぶ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、トマト、かぼちゃ、黄ピーマン、コーン(冷凍)、きょうな、もやし、しょうが	牛乳 牛乳 セサミクッキー	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	574 kcal 21.3 g 18.7 g 221 mg	
08 (金)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 新じゃがのコンソメ炒め ポイルブロッコリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	558 kcal 22.7 g 18.7 g 218 mg	
09 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	515 kcal 15.2 g 10.8 g 108 mg	
11 (月)	ごはん スパニッシュオムレツ 和風サラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	533 kcal 22.3 g 17.1 g 216 mg	
12 (火)	ごはん 松風焼き 根菜のきんぴら トマト	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく、パン粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	りんご、トマト、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、れんこん、ねぎ、もやし、干しぶどう、レモン果汁	牛乳 牛乳 りんごとレーズンのケーキ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	579 kcal 21.5 g 15.8 g 263 mg	
13 (水)	ごはん 鯖の塩焼き スパゲティサラダ 蒸しかぼちゃ	米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、コンデンスミルク	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 甘食	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	578 kcal 22.2 g 16.8 g 186 mg	
14 (木)	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米、コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 揚げパン	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	570 kcal 22.5 g 16.3 g 256 mg	
15 (金)	ごはん たらの唐揚げ 野菜サラダ オレンジ	さつまいも、米、油、片栗粉	牛乳、たら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん	牛乳 牛乳 蒸かし芋	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	566 kcal 21.1 g 15.8 g 221 mg	
16 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	534 kcal 13.1 g 13.1 g 113 mg	
18 (月)	ごはん 肉じゃが チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、食パン、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、ウインナー、とろけるチーズ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、グリーンピース、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ	牛乳 牛乳 ピザトースト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	581 kcal 23.2 g 18.0 g 309 mg	
19 (火)	ごはん かじきの照り焼き 小松菜の納豆和え トマト	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、かじき、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	こまつな、トマト、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、焼きのり	牛乳 牛乳 マラーカオ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	577 kcal 22.0 g 13.8 g 263 mg	
20 (水)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ シーザーサラダ バナナ	米、ロールパン、さつまいも、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、レタス、かぼちゃ、赤ピーマン、なす、たまねぎ、パセリ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 たまごサンド	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	581 kcal 22.5 g 17.5 g 203 mg	
21 (木)	ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草のお浸し トマトサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ほうれんそう、トマト、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ	牛乳 牛乳 芋もち	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	559 kcal 20.9 g 15.7 g 267 mg	
22 (金)						エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	562 kcal 22.2 g 18.6 g 230 mg	
23 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ ビスケット	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	511 kcal 15.7 g 12.9 g 127 mg	
25 (月)	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の中華和え すまし汁	米、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、はくさい、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	559 kcal 22.9 g 14.9 g 241 mg	
26 (火)	豚丼 フレンチサラダ 蒸かし芋 みそ汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、バナナ、にんじん、黄ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	600 kcal 21.9 g 18.6 g 226 mg	
27 (水)	ミートソーススパゲティ マゼドアンサラダ オレンジ わかめスープ	スパゲティ、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、メープルシロップ	牛乳、豚ひき肉、卵、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、きゅうり、黄ピーマン、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	558 kcal 21.8 g 17.6 g 236 mg	
28 (木)	ごはん 厚焼き卵 納豆 ひじきの炒り煮	米、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳 牛乳 クッキー	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	582 kcal 22.2 g 17.9 g 265 mg	
29 (金)								
30 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	牛乳 豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	513 kcal 14.4 g 9.2 g 111 mg	