

献 立 表



2023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	豆乳	牛乳		
01 (土)	鶏ごぼうピラフ スープ	米、焼ふ、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、しいたけ、パセリ、カットわかめ	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	546 kcal 16.2 g 11.2 g 75 mg	
03 (月)	カレーライス チンゲン菜の中華和え オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、ごま	チンゲンサイ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、かぶ、コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 メープルパイ	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	579 kcal 17.6 g 20.0 g 242 mg	
04 (火)	たぬきうどん れんこんサラダ 蒸かし芋	ゆでうどん、さつまいも、米、もち米、マヨネーズ、てんぷら粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、なると、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、レタス、にんじん、きょうな	牛乳 牛乳 五平餅	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	571 kcal 17.8 g 15.3 g 220 mg	
05 (水)	ごはん 松風焼き 野菜炒め みそ汁	米、パン粉、焼ふ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン、ごま	バナナ、キャベツ、グリーンアスパラガス、だいこん、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ	牛乳 牛乳 バナナ おせんべい	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	580 kcal 23.3 g 15.0 g 246 mg	
06 (木)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 春雨の炒め物 みそ汁	米、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、コンデンスミルク	チンゲンサイ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、まいたけ、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 甘食	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	574 kcal 22.0 g 18.3 g 233 mg	
07 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ 中華スープ	米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、はくさい、きゅうり、かぶ、レタス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 セサミクッキー	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	584 kcal 21.7 g 21.7 g 330 mg	
08 (土)	鶏ごぼうピラフ スープ	米、焼ふ、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、しいたけ、パセリ、カットわかめ	豆乳 バナナ ビスケット	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	538 kcal 16.3 g 11.2 g 135 mg	
10 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ トマト	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、メープルシロップ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、しめじ、レタス、にんじん、マーマレード	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	567 kcal 22.4 g 17.0 g 217 mg	
11 (火)	ごはん さばの竜田揚げ キャベツのサラダ オレンジ	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター(黄)、卵	キャベツ、オレンジ、はくさい、きゅうり、なす、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	580 kcal 21.8 g 18.5 g 246 mg	
12 (水)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 小松菜のごま和え みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、すりごま、粉チーズ	こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、たけのこ(水煮)、黄ピーマン、にんじん、なめこ、ピーマン、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	568 kcal 21.1 g 21.5 g 283 mg	
13 (木)	わかめごはん スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、きょうな、切り干しだいこん、パンチ缶	牛乳 牛乳 パンチチーズクラッカー	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	567 kcal 21.5 g 19.3 g 280 mg	
14 (金)	ごはん ドライカレー シーザーサラダ オレンジ	米、フランスパン、マヨネーズ、シーザードレッシング、押麦、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、レタス、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、黄ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	578 kcal 19.9 g 22.4 g 216 mg	
15 (土)	鶏ごぼうピラフ スープ	米、焼ふ、油	調製豆乳、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、しいたけ、パセリ、カットわかめ	豆乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	556 kcal 14.4 g 13.3 g 74 mg	
17 (月)	みそラーメン チーズと野菜の和え物 バナナ	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	バナナ、キャベツ、ねぎ、レタス、ブロッコリー、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、黄ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 麦茶 鮭と青菜のおにぎり	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	582 kcal 20.8 g 8.6 g 123 mg	
18 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、マーガリン、マヨネーズ、コーンフレーク、油	牛乳、豚肉、生揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、干しぶどう、カットわかめ、かぼちゃ	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	587 kcal 21.8 g 18.4 g 246 mg	
19 (水)	ごはん ローストチキン 大根サラダ トマト	米、小麦粉、ながいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ水煮、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	だいこん、トマト、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、なす、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	550 kcal 23.1 g 18.6 g 220 mg	
20 (木)	ごはん たらの野菜あんかけ さつま芋のサラダ みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、レタス	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	569 kcal 20.4 g 14.5 g 255 mg	
21 (金)	お楽しみ献立					エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	577 kcal 23.5 g 27.3 g 233 mg	
22 (土)	鶏ごぼうピラフ スープ	米、焼ふ、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、しいたけ、パセリ、カットわかめ	豆乳 バナナ おせんべい	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	526 kcal 16.3 g 9.4 g 72 mg	
24 (月)	ごはん たまご焼き 納豆 和風サラダ	みそ汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、バター	牛乳 牛乳 芋もち	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	581 kcal 24.5 g 22.0 g 235 mg	
25 (火)	ごはん 鮭のごま味噌焼き 根菜のきんぴら トマトサラダ	すまし汁	米、小麦粉、板こんにやく、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、卵、粉チーズ、ベーコン、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 牛乳 ケーク・サレ	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	564 kcal 26.4 g 19.8 g 372 mg	
26 (水)	豚丼 かぼちゃのサラダ ピーマンの中華和え みそ汁		米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	572 kcal 22.4 g 17.3 g 252 mg	
27 (木)	カレーうどん 野菜サラダ グレープフルーツ		ゆでうどん、コッペパン、じゃがいも、グラニュー糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮、油揚げ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、こまつな、レタス、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう	牛乳 牛乳 揚げパン	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	579 kcal 19.4 g 22.4 g 243 mg
28 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ かぼちゃの煮物	ワンタン風スープ	米、砂糖、片栗粉、コールスローレッシング、ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉、ごま	キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、まいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 麦茶 ミルククず餅	エネ ル ギ ー たんばく質 脂 質 カル シ ウ ム	546 kcal 16.4 g 17.4 g 136 mg
29 (土)	昭和の日							