

# 献立表



2023年4月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

| 日<br>曜    | 献立名                                     | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |                                         |                                                                       | 10時おやつ<br>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<br>(土) | 鶏ごぼうピラフ<br>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<br>青りんごゼリー<br>クラッカー                             | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 546 kcal<br>16.2 g<br>11.2 g<br>75 mg  |                                        |
| 03<br>(月) | カレーライス<br>チンゲン菜の中華和え<br>オレンジ<br>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<br>メープルパイ                                       | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 579 kcal<br>17.6 g<br>20.0 g<br>242 mg |                                        |
| 04<br>(火) | たぬきうどん<br>れんこんサラダ<br>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<br>牛乳<br>五平餅                                    | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 571 kcal<br>17.8 g<br>15.3 g<br>220 mg |                                        |
| 05<br>(水) | ごはん<br>松風焼き<br>野菜炒め<br>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<br>牛乳<br>バナナ<br>おせんべい                           | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 580 kcal<br>23.3 g<br>15.0 g<br>246 mg |                                        |
| 06<br>(木) | ごはん<br>鮭のタルタルソース焼き<br>春雨の炒め物<br>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<br>牛乳<br>甘食                                     | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 574 kcal<br>22.0 g<br>18.3 g<br>233 mg |                                        |
| 07<br>(金) | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリーのサラダ<br>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<br>牛乳<br>セサミクッキー                                | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 584 kcal<br>21.7 g<br>21.7 g<br>330 mg |                                        |
| 08<br>(土) | 鶏ごぼうピラフ<br>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<br>バナナ<br>ビスケット                                 | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 538 kcal<br>16.3 g<br>11.2 g<br>135 mg |                                        |
| 10<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>スパゲティサラダ<br>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<br>牛乳<br>ホットケーキ                                 | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 567 kcal<br>22.4 g<br>17.0 g<br>217 mg |                                        |
| 11<br>(火) | ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>キャベツのサラダ<br>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<br>牛乳<br>スイートポテト                                | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 580 kcal<br>21.8 g<br>18.5 g<br>246 mg |                                        |
| 12<br>(水) | ごはん<br>豚肉と野菜の甘酢炒め<br>小松菜のごま和え<br>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<br>牛乳<br>じゃこトースト                                | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 568 kcal<br>21.1 g<br>21.5 g<br>283 mg |                                        |
| 13<br>(木) | わかめごはん<br>スパニッシュオムレツ<br>切干大根のサラダ<br>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<br>牛乳<br>パンチチーズクラッカー                            | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 567 kcal<br>21.5 g<br>19.3 g<br>280 mg |                                        |
| 14<br>(金) | ごはん<br>ドライカレー<br>シーザーサラダ<br>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<br>牛乳<br>マヨネーズラスク                               | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 578 kcal<br>19.9 g<br>22.4 g<br>216 mg |                                        |
| 15<br>(土) | 鶏ごぼうピラフ<br>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<br>青りんごゼリー<br>芋けんぴ                              | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 556 kcal<br>14.4 g<br>13.3 g<br>74 mg  |                                        |
| 17<br>(月) | みそラーメン<br>チーズと野菜の和え物<br>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<br>牛乳<br>麦茶<br>鮭と青菜のおにぎり                        | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 582 kcal<br>20.8 g<br>8.6 g<br>123 mg  |                                        |
| 18<br>(火) | ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれん草ときのこのサラダ<br>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<br>牛乳<br>ストーンクッキー                               | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 587 kcal<br>21.8 g<br>18.4 g<br>246 mg |                                        |
| 19<br>(水) | ごはん<br>ローストチキン<br>大根サラダ<br>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<br>牛乳<br>お好み焼き                                  | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 550 kcal<br>23.1 g<br>18.6 g<br>220 mg |                                        |
| 20<br>(木) | ごはん<br>たらの野菜あんかけ<br>さつま芋のサラダ<br>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<br>牛乳<br>紅茶のパウンドケーキ                             | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 569 kcal<br>20.4 g<br>14.5 g<br>255 mg |                                        |
| 21<br>(金) | <b>お楽しみ献立</b>                           |                                           |                                         |                                                                       |                                                    | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 577 kcal<br>23.5 g<br>27.3 g<br>233 mg |                                        |
| 22<br>(土) | 鶏ごぼうピラフ<br>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<br>バナナ<br>おせんべい                                 | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 526 kcal<br>16.3 g<br>9.4 g<br>72 mg   |                                        |
| 24<br>(月) | ごはん<br>たまご焼き<br>納豆<br>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<br>牛乳<br>芋もち                                    | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 581 kcal<br>24.5 g<br>22.0 g<br>235 mg |                                        |
| 25<br>(火) | ごはん<br>鮭のごま味噌焼き<br>根菜のきんぴら<br>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<br>牛乳<br>ケーク・サレ                                 | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 564 kcal<br>26.4 g<br>19.8 g<br>372 mg |                                        |
| 26<br>(水) | 豚丼<br>かぼちゃのサラダ<br>ピーマンの中華和え<br>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<br>牛乳<br>オレンジ<br>ビスケット                          | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム | 572 kcal<br>22.4 g<br>17.3 g<br>252 mg |                                        |
| 27<br>(木) | カレーうどん<br>野菜サラダ<br>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<br>牛乳<br>揚げパン                     | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム   | 579 kcal<br>19.4 g<br>22.4 g<br>243 mg |
| 28<br>(金) | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃの煮物  | ワンタン風スープ                                  | 米、砂糖、片栗粉、コールスロードレッシング、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<br>牛乳<br>麦茶<br>ミルククず餅             | エネ ル ギ ー<br>たんばく質<br>脂 質<br>カル シ ウ ム   | 546 kcal<br>16.4 g<br>17.4 g<br>136 mg |
| 29<br>(土) | <b>昭和の日</b>                             |                                           |                                         |                                                                       |                                                    |                                      |                                        |                                        |