

2018年 4月

## 予定献立表

月		火	水	木	金	土					
2	≪入園式≫ タコライス マッシュポテト 豆苗スープ 果物  カップケーキ 保育園ミルク	3	胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 果物  スイートポテト むぎちゃ	4	胚芽ご飯 鮭のコーンクリーム焼き 人参しりしりー レタスの味噌汁  プリン クラッカー むぎちゃ	5	胚芽ご飯 鶏の味噌風味焼 カラフルサラダ もずく汁  たかはしもち 保育園ミルク	6	スパゲティミートソース 大根サラダ オニオンスープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	7	さかなそぼろご飯 わかめスープ ほうれん草の和え物  やきいも 保育園ミルク
9	胚芽ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 かき卵汁  きなこトースト むぎちゃ	10	胚芽ご飯 魚のピザ焼 ポテトサラダ ゆし豆腐アサあん  ぜんざい(金時豆) 果物	11	カレーライス プロックリーサラダ 固形ヨーグルト  だらやき 果物 むぎちゃ	12	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き からし菜炒め そうめん汁 果物  うむくじてんぷら 保育園ミルク	13	ロールパン 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 南瓜のポタージュ  くふうあじゅーしー むぎちゃ	14	鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
16	もずく丼 南瓜の味噌汁 切干大根サラダ 果物  鉄ゼリー プレミアムクラッカー 保育園ミルク	17	胚芽ご飯 魚の有馬焼き ほうれん草の味噌汁 ヒジキとモヤシのサラダ  ぼーぼー 保育園ミルク	18	胚芽ご飯 擬製豆腐 くーびりちー 中華風コーンスープ  ひじきスティック 豆乳 果物	19	おべんとう  マーブルケーキ 保育園ミルク 果物	20	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	21	ハリハリご飯 麩とねぎの味噌汁 ほうれん草のナムル 果物  はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
23	納豆ご飯 ちむしんじ 沖縄風煮つけ 果物  じゃこトースト むぎちゃ	24	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット マセドアンサラダ シジとEの味噌汁  スコーン むぎちゃ	25	胚芽ご飯 魚の味噌マ焼き 五目きんぴら炒め 麩とねぎの清まし汁  もずくパン 保育園ミルク 果物	26	胚芽ご飯 豚の生姜焼き 温野菜サラダ マカロニスープ  黒糖くずもち 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 魚の西京焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とコーンのスープ  もずくのひらやーちー 保育園ミルク	28	昆布ごはん アーサ汁(豆腐) プロックリーのおかか和え  シリアル(ワオスト) 保育園ミルク 果物
30	振替休日										

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 4月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	日								
2	月	合挽肉 アーチーズ 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 油 ジャがいも 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト パセリ トウモロコシ しめじ 果物	569	20.4	17.6	349	1.6
3	火	豚ロース アーチーズ 油揚げ 味噌 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 有塩バター 油 さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	生姜 キャベツ ゆで筍 人参 生椎茸 小松菜 果物	526	21.4	16	82	2.2
4	水	鮭 卵 ピザ用チーズ かつお節 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 プリン クラッカー	アーモンド パセリ 人参 ビーガン 玉葱 しんじょう えのき	478	21	13.5	109	1.9
5	木	鶏肉 ロースチン ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マカロニ アーチーズ 片栗粉 さつまいも もちこ ちくわ 黒砂糖粉	りんご キャベツ 人参 コーン もずく 生姜	579	27.8	11.5	315	2.6
6	金	合挽肉 豚バラ かつお節 アーチーズ 大豆(ゆで) しょうゆ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 白ごま 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 パセリ 果物 糸きりわかめ	534	18.9	11.3	101	2.8
7	土	鯖 削り節 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 乾燥わかめ えのき しめじ ねぎ かしら草 胡瓜	486	17.3	10.6	313	2.8
8	日								
9	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻 しょうゆ 有塩バター	人参 長ねぎ コーン 生姜 にんにく 胡瓜 もやし もずく ねぎ	521	20.6	15.3	137	2.9
10	火	かつお節 アーチーズ ピザ用チーズ ゆし豆腐 豚挽肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 ジャがいも マカロニ アーチーズ ごま油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 胡瓜 アーチーズ(乾) 生姜 果物	635	22.3	16	147	3.2
11	水	豚肩ロース 固形ヨーグルト	胚芽米 米粒麦 もちきび ジャがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 たらやき	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース アスパラガス かりんとう トマト オレンジ	567	16.6	12.1	344	4.7
12	木	鯖 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 油 そうめん(乾) 紅いも 片栗粉	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ 果物	543	23.7	9.6	365	2.4
13	金	鶏肉 普通牛乳 豚肉	ローパン 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米 有塩バター 生クリーム 本みりん	キャベツ コーン 人参 じゃがいも 南瓜 玉葱 干椎茸 じゃがいも ねぎ	637	26.4	19.5	127	1.6
14	土	鮭 しょうゆ 沖縄豆腐 豚肉 保育園ミルク	精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ とろろ昆布 みつば 果物	467	24.7	8.6	345	2
15	日								
16	月	豚挽肉 卵 みそ かつお節 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 鉄ゼリー クラッカー	もずく ビーガン 人参 生姜 南瓜 玉葱 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 果物	517	18.6	13.1	354	3
17	火	鯖 みそ かつお節 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ごま油 かつお節粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく かしら草 えのき 干しひじき もやし 胡瓜 人参	626	23.5	23.4	328	3.2
18	水	沖縄豆腐 卵 すり身 チキアギー かつお節 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 ひじきスティック	人参 コーン 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく かりんとう 果物	549	22.3	19	181	4.3
19	木	そば 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	果物	287	12.1	9.9	293	0.9
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお節 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 かしら草 人参 焼きのり	556	22.7	10.4	146	2.3
21	土	みそ ロースチン 保育園ミルク	精白米 三温糖 おつゆ麩 炒り胡麻 ごま油 おこし	切り干し大根 人参 ねぎ かしら草 もやし 果物 糸きりわかめ	426	15.2	5.8	321	2.2
22	日								
23	月	挽きわり納豆 豚バラ 豚肩ロース みそ 厚揚げ チキアギー ちりめん ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 三温糖 本みりん しょうゆ アーチーズ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 昆布(乾) 果物	567	24.7	13.7	191	4.2
24	火	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 アーチーズ みそ 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 ジャがいも アーチーズ 全粒粉 薄力粉 三温糖 油	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 コーン しめじ えのき ねぎ レーズン	551	17.2	19.1	130	1.9
25	水	かつお節 みそ 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 アーチーズ 本みりん 三温糖 ごま油 おつゆ麩 もずくパン	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 果物	495	23.7	12.9	306	1.5
26	木	豚肩ロース アーチーズ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 アーチーズ マカロニ 片栗粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 生姜 かりんとう アスパラガス 西洋南瓜 人参	589	24	17.6	314	2.5
27	金	かつお節 みそ 絹ごし豆腐 かつお節 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	生姜 胡瓜 乾燥わかめ トマト コーン 玉葱 みつば もずく 人参 コーン	464	24.4	9.3	325	1.7
28	土	豚肉 沖縄豆腐 削り節 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 かりんとう	昆布(乾) 人参 アーチーズ(乾) ねぎ アスパラガス キャベツ コーン 果物	531	20.9	7.8	333	1.9
29	日								
30	月								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。