



# 4 月 献 立 表



2023年04月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	土	けんちんうどん、焼きポテト	干しうどん、じゃがいも、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、しめじ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	476	504
3 17	月	春野菜の煮物、青菜のしらす和え、味付けのり、ご飯	じゃがいも、米、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、○いちごジャム・低糖度、たけのこ(水煮缶)、さやえんどう、味付けのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムサンドクラッカー	386	413
4 18	火	魚の塩焼き、新ごぼうとアスパラガスのきんぴら、ひじきふりかけ、ご飯	米、○小麦粉、じゃがいも、しらたき、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油	○牛乳、さば、○脱脂粉乳、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	ごぼう、にんじん、○パイン缶、グリーンアスパラガス、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フルーツ蒸しパン	490	543
5 19	水	マーボー豆腐、ナムル、中華スープ、ご飯	○じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、○しょうゆ、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、にら、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○みたらしじゃが団子	508	565
6 20	木	カレーライス、コーンスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、バーモントカレー(甘口)、マーガリン、油、砂糖	○牛乳、和牛(もも)、○チーズ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ・ネーブル、りんご、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	548	604
7 21	金	鶏肉のごまみそ焼、青菜と切干大根の和え物、すまし汁、ご飯	米、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖、焼ふ(車ふ)、油	○牛乳、鶏もも肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	◎牛乳、◎フルーツチェ、○牛乳、○シュガートースト	430	507
8 22	土	豚丼、バナナ	米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、バナナ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	505	515
10 24	月	豚肉のにらたま炒め、粉ふきいも、みそ汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、卵、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、○バナナ、ほうれんそう、しめじ、○レモン、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳バナナケーキ	522	583
11 25	火	煮魚、春キャベツの和えもの、納豆、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、かれい、納豆、○バター、油揚げ、しょうゆ、○きな粉、しらす干し、ごま、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、ほしのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○きなこクッキー	483	563
12 26	水	鶏肉の磯辺揚げ、千草和え、小魚の佃煮、ご飯	米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、こんぶ佃煮、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	496	551
13 27	木	含め煮、もやしとわかめの酢の物、パイン缶、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、がんもどき、○生クリーム、○絹ごし豆腐、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、しめじ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○メロンパン	503	554
14 29	金	ポークビーンズ、スナックえんどうとツナのサラダ、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、ケチャップ、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、だいた水煮缶詰、ツナ水煮缶、ウインナー、ごま、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、○りんご、スナックえんどう、ピーマン、エリンギ、○かんでんクック	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごゼリー	473	518

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。