



# 献立表



平成31年度 4月

佐東ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ	
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料		
1月	ご飯	白身魚の味噌焼き 春雨スープ	310 17.6 8.5	春雨、砂糖、油 ホットロールパン	カラスカレイ 卵、みそ、きなこ 牛乳	玉葱、キャベツ、ほうれんそう、人参	白湯スープ みりん、塩	揚げパン	
2火	ご飯	豚カツ ポテトサラダ	416 17 25.2	小麦粉、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ コーンスターチ、油	豚、バター、ハム、卵 牛乳	きゅうり、人参	ケチャップ お好みソース 酢、塩	モスクッキー	
3水	ご飯	生揚げの中華風煮 味噌汁	327 17.2 15	砂糖、麩、油	生揚げ、豚ミンチ、卵 みそ、卵、わかめ、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、切干大根 しいたけ、葉ねぎ	白湯スープ だし用煮干し	蒸しパン	
4木	パン	クリームシチュー フレンチサラダ	397 17.4 14.4	じゃがいも、油	豚肉、ハム、チーズ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり コーン、小松菜 グレープフルーツ	酢、塩	わかめむすび	
5金	ご飯	鮭のバター焼き 野菜スープ	320 18 16.2	油、砂糖	鮭、豆腐、ウィンナー 卵、バター、牛乳	キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参 小松菜、レモン果汁	コンソメ しょうゆ	やわらかドーナツ	
6土	麺	きつねうどん バナナ	484 17 11.9	干しうどん	豚肉、油揚げ 牛乳	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子	
8月	ご飯	鯖の照り焼き かきたま汁	339 20.4 18.4	片栗粉、砂糖	牛乳、さば、卵 チーズ	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん 塩	チーズ・カステラ	
9火	ご飯	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	445 18.7 20.9	砂糖	牛肉、大豆、ヨーグルト 生クリーム、チーズ 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム バナナ、もも缶、パイン缶、キウイ	ハヤシルウ	アメリカンドッグ	
10水	パン	鶏肉のトマトソース煮 コーンスープ	430 17.4 21.5	小麦粉、砂糖 はちみつ ダブルソフトパン	鶏肉、卵、バター ベーコン、牛乳	玉葱、コーン、トマトピューレ ピーマン、ほうれんそう、レモン	コンソメ ワイン ケチャップ、塩	はちみつ レモンケーキ	
11木	ご飯	カレー豆腐 野菜としらすのごま和え	288 15.2 12.8	じゃがいも ぎょうざの皮	豆腐、豚ミンチ、チーズ ツナ缶、ちりめん、バター 白ごま、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、玉葱、人参 玉葱、葉ねぎ、干しいたけ	ケチャップ、塩 カレールウ 削り節粉、しょうゆ いりこだし	簡単ピザ	
12金	ご飯	白身魚の南部揚げ ワントンスープ	408 19.1 16.5	小麦粉、ワントンの皮 油	カラスカレイ、卵 ベーコン、黒ごま、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、もやし、葉ねぎ	白湯スープ、塩	ミルクパン	
13土	麺	味噌ラーメン バナナ	451 17.6 12	生中華めん	豚肉、みそ、かまぼこ バター、わかめ、牛乳	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	お菓子	
15月	パン	コロッケ キャロットスープ	381 11.2 13.7	油、ダブルソフトパン	ベーコン、牛乳	人参、玉葱、ほうれんそう	コンソメ、塩	鮭おむすび	
16火	ご飯	白身魚の磯辺焼 ひじきの煮物	268 14.6 10.5	マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ 油揚げ、芽ひじき 牛乳	玉葱、人参、あおのり	しょうゆ いりこだし 削り節粉	プリン	
17水	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	328 15.8 11.7	マカロニ、マヨネーズ 白玉粉、砂糖	豚肉、ツナ、粉チーズ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり コーン、切干大根、しょうが	しょうゆ、酢、塩	ボンデケージョ	
18木	ご飯	鯖の味噌煮 切干大根の煮物	385 17.5 19.6	砂糖	さば、鶏ミンチ、みそ 油揚げ、削り節粉、牛乳	小松菜、切干大根、人参 干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ 酒、いりこだし	スティックパン	
19金	ご飯	ミンチボール かぼちゃスープ	475 18.7 25	小麦粉、砂糖 マヨネーズ、パン粉 片栗粉、砂糖	合ミンチ、卵、ベーコン バター、牛乳	玉葱、かぼちゃ、人参 レモン果汁、バナナ	ケチャップ コンソメ、塩 ウスターソース	バナナケーキ	
20土	ご飯	白身魚の甘酢漬け 味噌汁	99.8 12.6 1.3	片栗粉、砂糖	カラスカレイ、みそ 高野豆腐	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり 葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、塩 だし用煮干し	お菓子	
22月	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ	339 20.6 20.1	じゃがいも マヨネーズ、パン粉	鮭、チーズ、ベーコン チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、トマト、人参 マッシュルーム缶、ほうれんそう	コンソメ、塩	チーズ・ソフトケーキ	
23火	ご飯	ビーフカレー フルーツヨーグルト	435 15.1 19.3	じゃがいも、砂糖	牛肉、ヨーグルト 生クリーム、チーズ 牛乳	玉葱、人参、もも缶、バナナ パイン缶 キウイ	カレールウ ケチャップ	クリームコンフェ	
24水	パン	ハンバーグ スパゲティーサラダ いちご	386 17.1 18.6	ホットケーキ粉、砂糖 スパゲティー マヨネーズ	ツナ、卵、生クリーム 牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン いちご	ケチャップ ウスターソース、塩	プリンカップ ケーキ	
25木	ご飯	マーボー豆腐 中華風サラダ	358 15.8 20	マヨネーズ、砂糖	豆腐、卵、ハム、合ミンチ みそ、黒ごま、白ごま わかめ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、たけのこ きゅうり、もやし、えのきたけ 葉ねぎ	冷やし中華のたれ しょうゆ、削り節粉 いりこだし、塩	クロワッサン サンド	
26金	ご飯	まぐろの五色揚げ 若竹汁	494 24.5 9.9	さつまいも、油 砂糖	まぐろ、豚レバー、大豆 わかめ、豆腐、小豆、牛乳	人参、たけのこ	しょうゆ ケチャップ、酒 塩、だし用煮干し	たい焼き(0歳・1歳) 柏餅(2歳~5歳)	
27土		  <b>給食室掃除(おべんとう)</b>							

## 【お知らせ】

20日(土)は保育参観後、給食参観を行います。

対象学年は0歳児(いちご)、1歳児(つばき)、5歳児(すみれ・あやめ・れんげ)です。

※土曜日ですが給食参観対象の幼児(5歳児)は主食(ごはん)を持ってきてください。

