



献立表



令和5年度 4月

古市ひかり保育園

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)	
1 土	ご飯	白身魚フライ 菜の花のベーコンソテー りんご	402 13.2 12.5	油、パン粉、小麦粉	カラスカレイ ベーコン、バター、牛乳	人参、キャベツ、小松菜 コーン、パセリ、りんご	お菓子
3 月	ご飯	さわらのかば焼き 春キャベツのお浸し 豆腐のみそ汁・バナナ	400 17.8 8.9	小麦粉、砂糖	さわら、しらす みそ、油揚げ、豆腐 かつお節、カットワカメ 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草、小松菜 干しいたけ、バナナ	わかめおむすび
4 火	ご飯	マーボー豆腐 ツナと野菜の酢の物 オレンジ	401 15.9 11.8	ホットケーキ粉 砂糖、油	豆腐、豚ミンチ ツナ缶、大豆、ごま、みそ カットワカメ、おから 豆乳、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、竹の子、えのきたけ 切干大根、干しいたけ、オレンジ	人参ドーナツ
5 水	ご飯	チキンナゲット ピーマン春雨 切干大根のみそ汁・いちご	417 15.9 15.5	小麦粉、砂糖 春雨、小麦粉	鶏ミンチ、豚ミンチ 豆腐、ごま、みそ、バター 卵、牛乳	小松菜、人参、切干大根 ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ いちご	マドレーヌ
6 木	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 バナナ	442 18.9 12.1	板こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	トラウト鮭、豆腐 油揚げ、みそ、ひじき 鶏ミンチ、大豆、牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	竹の子おにぎり
7 金	ご飯	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ りんご	412 16.8 11.8	じゃがいも、砂糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉、ハム きな粉、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン 小松菜、切干大根、干しいたけ 生姜、きゅうり、りんご	マカロニきな粉
8 土	ご飯	三色丼 みそ汁 オレンジ	400 16.9 11.6	麩、砂糖、ごま油	鶏ミンチ、みそ 卵、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 切干大根、干しいたけ、小松菜 オレンジ	お菓子
10 月	ご飯	白身魚の新緑揚げ きんぴらごぼう バナナ	420 16.6 10.6	小麦粉、油、砂糖 糸こんにゃく	カラスカレイ 豚肉、ごま、卵 牛乳	小松菜、人参、れんこん ささがきごぼう、切干大根 春菊、バナナ	ふりかけおにぎり
11 火	ご飯	鶏肉と竹の子の照り煮 春雨サラダ オレンジ	415 14 13.5	小麦粉、砂糖、春雨 マヨネーズ	鶏肉、ハム 卵、おから、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、小松菜 ほうれん草、コーン、干しいたけ 干しぶどう、きゅうり、オレンジ	おからクッキー
12 水	ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁・いちご	417 17 13.8	じゃがいも、砂糖 片栗粉、マヨネーズ ホットケーキ粉	合ミンチ、ハム みそ、カットワカメ バター、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、きゅうり、いちご	ホットケーキ
13 木	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 豚ひきキャベツみそ炒め バナナ	450 18.3 13.3	マヨネーズ、砂糖 パン粉、ごま油	トラウト鮭、豚ミンチ 油揚げ、粉チーズ、みそ ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、しめじ、干しいたけ バナナ	ひじきおにぎり
14 金	ご飯	肉じゃが ひじきの白和え りんご	429 15.8 11	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ ホットロールパン、油	牛肉、豆腐 きな粉、ごま ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、いんげん りんご	揚げパン
15 土	ご飯	親子丼 みそ汁 バナナ	399 17.7 9.7	じゃがいも 麩、砂糖	鶏肉、卵 みそ、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、切干大根、バナナ	お菓子
17 月	ご飯	さわらの五目あんかけ 小松菜煮びたし 麩のみそ汁・バナナ	436 19.6 9.7	片栗粉、麩、砂糖 ごま油	さわら、しらす みそ、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、コーン 干しいたけ、ピーマン バナナ	青菜のおにぎり
18 火	ご飯	筑前煮 春キャベツのごま和え オレンジ	404 15.6 13.2	小麦粉、砂糖 板こんにゃく じゃがいも	鶏肉、油揚げ しらす、ごま、バター きな粉、牛乳	キャベツ、人参、ささがきごぼう 竹の子、ほうれん草、いんげん 干しいたけ、オレンジ	きな粉クッキー
19 水	ご飯	肉野菜炒め 春雨の酢の物 りんご	413 11.5 15.3	小麦粉、春雨、砂糖 マヨネーズ	牛肉、ちくわ 卵、カットワカメ ごま、牛乳	キャベツ、人参、小松菜、玉ねぎ きゅうり、干しいたけ りんご、バナナ	バナナケーキ
20 木	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	435 14.1 14.7	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 ヨーグルト、生クリーム チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ みかん缶、パイン缶、オレンジ りんご、バナナ	蒸しパン
21 金	ご飯	豚カツ ブロッコリーサラダ バナナ	417 17.5 12.3	マヨネーズ 小麦粉、パン粉、油	豚肉、ツナ缶 しらす、かつお節、しらす 牛乳	キャベツ、人参、ブロッコリー コーン、バナナ	じゃこおかかおにぎり
22 土	ご飯	他人丼 みそ汁 オレンジ	398 15.5 10.9	じゃがいも、砂糖	豚肉、油揚げ みそ、卵 牛乳	玉ねぎ、人参、切干大根 小松菜、キャベツ、干しいたけ オレンジ	お菓子
24 月	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き じゃがいもきんぴら バナナ	428 16.5 10.4	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ	カラスカレイ 豚肉、鶏ミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 クリームコーン、バナナ	鶏そぼろおにぎり
25 火	ご飯	生揚げのそぼろ煮 しらすごま炒め オレンジ	401 15.7 13.1	じゃがいも、砂糖 グラニュー糖 ホットケーキ粉	豚ミンチ、生揚げ 大豆、しらす、ごま バター、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、干しいたけ オレンジ	メロンパン風スコーン
26 水	ご飯	豆腐つくね 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁・いちご	409 16.9 9.3	パン粉、砂糖 片栗粉	豆腐、鶏ミンチ、ひじき 油揚げ、みそ、ちくわ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 切干大根、干しいたけ、いちご	鮭おにぎり
27 木	ご飯	吉野煮 ひじきサラダ バナナ	404 16.1 12.2	小麦粉、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉、生揚げ、ツナ缶 ひじき、卵、バター 牛乳	人参、小松菜、切干大根、きゅうり ささがきごぼう、干しいたけ、バナナ	小松菜ケーキ
28 金	ご飯	鮭のポテト焼き 春雨チャプチェ りんご	400 16.4 11.8	じゃがいも、パン粉 春雨、砂糖	トラウト鮭、豚ミンチ ごま、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、りんご	クリームコンフェ