



# 献立表



令和4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 金	ご飯	コロッケ 菜の花のベーコンソテー りんご	412 11.1 14.3	小麦粉、パン粉 砂糖、油、じゃがいも	ベーコン、牛肉、卵、バ ター 牛乳	キャベツ、人参、小松菜、菜の花 りんご、コーン	人参クッキー
2 土	ご飯	他人丼 おひたし バナナ	396 15.4 10.8	砂糖	豚肉、ちくわ、卵 かつお節、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草、小松菜 玉葱、バナナ、干しいたけ	お菓子
4 月	ご飯	鮭のバター焼き 春キャベツのみそ炒め バナナ	415 18 11.3	砂糖、ごま油	トラウト鮭、豚ミンチ 鶏ミンチ、みそ、バター 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、干しいたけ えのきたけ、バナナ	鶏ミンチおむすび
5 火	ご飯	青椒肉絲 中華サラダ オレンジ	400 14.2 11.5	小麦粉、片栗粉、砂糖 春雨、マヨネーズ ごま油	豚肉、ハム、卵 バター、牛乳	人参、玉葱、竹の子、きゅうり コーン、ほうれん草、干しいたけ ピーマン、生姜、オレンジ、バナナ	バナナケーキ
6 水	ご飯	五目入り豆腐 切干大根の酢の物 バナナ	413 14.1 13.8	砂糖、スティックパン	豆腐、豚ミンチ、ちくわ 大豆、油揚げ、しらす 卵、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン 小松菜、きゅうり、切干大根 バナナ	スティックパン
7 木	ご飯	ハヤシライス ブロッコリーマヨサラダ いちご	400 16.1 13	砂糖、マヨネーズ	牛肉、大豆、ツナ缶 チーズ、ヨーグルト、ごま 牛乳	玉葱、人参、しめじ、キャベツ ブロッコリー、コーン、干しいたけ りんご、いちご、バナナ、オレンジ	フルーツヨーグルト
8 金	ご飯	ポークソテー 春キャベツと小松菜サラダ ネーブル	399 14.7 15.1	小麦粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、ベーコン、大豆、卵 おから、しらす、バター きな粉、牛乳	小松菜、キャベツ、人参、玉葱 しめじ、切干大根、大豆もやし ネーブル	きな粉クッキー
9 土	ご飯	親子丼 みそ汁 バナナ	409 17.6 12.3	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、豆腐、卵 みそ、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ バナナ	お菓子
11 月	ご飯	さわらの竜田揚げ 野菜の白和え オレンジ	399 16.7 12.9	片栗粉、砂糖 板こんにゃく ホットケーキ粉 マヨネーズ	さわら、豆腐、ちくわ 卵、バター、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、切干大根 生姜、オレンジ	ココアホットケーキ
12 火	ご飯	筑前煮 春キャベツのお浸し バナナ	410 16.6 8.8	じゃがいも、砂糖 ホットロールパン、油 板こんにゃく	鶏もも肉、しらす、油揚げ かつお節、きな粉、牛乳	キャベツ、竹の子、人参、れんこん ささがきごぼう、いんげん ほうれん草、干しいたけ、バナナ	揚げパン
13 水	ご飯	マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 いちご	401 15 13.3	小麦粉、砂糖	豆腐、豚ミンチ、大豆 みそ、おから、しらす バター、チーズ、ごま カットワカメ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、きゅうり 竹の子、えのきたけ、干しいたけ いちご	ごまじゃこクッキー
14 木	ご飯	鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 バナナ	418 19 10.2	板こんにゃく、砂糖 ごま油	トラウト鮭、鶏ミンチ しらす、みそ、油揚げ 大豆、牛乳	小松菜、人参、玉葱、ほうれん草 干しいたけ、ひじき、バナナ	青菜のおむすび
15 金	ご飯	ハンバーグ ナポリタン ネーブル	440 14.6 16.7	ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 スパゲティ	合ミンチ、ベーコン、卵 バター、クリームチーズ 牛乳	玉葱、人参、しめじ、小松菜 ピーマン、干しいたけ、ネーブル	クリームチーズケーキ
16 土	ご飯	肉豆腐丼 おひたし バナナ	385 15.2 10.9	じゃがいも、砂糖	牛肉、豆腐、油揚げ かつお節、しらす、牛乳	玉葱、人参、小松菜、ほうれん草 キャベツ、干しいたけ、バナナ	お菓子
18 月	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き きんぴらごぼう バナナ	387 17.7 12	糸こんにゃく、砂糖 マカロニ マヨネーズ	カラスカレイ、豚肉 ごま、きな粉、牛乳	玉葱、人参、れんこん、切干大根 ささがきごぼう、クリームコーン バナナ	マカロニきな粉
19 火	竹の子 ご飯	鶏肉の照り煮 菜の花のお浸し オレンジ	410 16.4 12.7	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉、油揚げ、しらす かつお節、卵、牛乳	竹の子、人参、玉葱、小松菜、菜の花 干しいたけ、キャベツ、オレンジ	蒸しパン
20 水	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ いちご	408 16.5 11.5	小麦粉、パン粉、油	豚肉、ツナ缶、ごま 牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、いちご	鮭のおむすび
21 木	ご飯	生揚げのそぼろ煮 春キャベツのごま和え バナナ	392 14.3 11.8	じゃがいも、砂糖	生揚げ、鶏ミンチ、油揚げ しらす、大豆、ごま、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ 干しいたけ、バナナ	クリームコンフェ
22 金	ご飯	牛肉甘辛炒め 若竹汁・ピーマン春雨 ネーブル	409 19.6 8.7	春雨、砂糖、麩 じゃがいも	豚レバー、牛肉、豚ミンチ カットワカメ、ごま、みそ 牛乳	玉葱、人参、小松菜、ピーマン かぼちゃ、干しいたけ、竹の子 ネーブル	みそポテト
23 土	ご飯	チャーハン おひたし バナナ	395 14.4 12.2	砂糖	ハム、ちくわ、しらす かつお節、バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、コーン 干しいたけ、ほうれん草、ピーマン バナナ	お菓子
25 月	ご飯	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	452 14.6 17.2	小麦粉、砂糖 じゃがいも、油 マヨネーズ	鶏もも肉、卵、バター ハム、チーズ、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、コーン 干しいたけ、きゅうり、バナナ	マドレーヌ
26 火	豆ご飯	和風つくね 春雨サラダ いちご	398 14.9 13.3	ホットケーキ粉、砂糖 春雨、片栗粉 マヨネーズ、油	鶏ミンチ、豆腐、おから 卵、ハム、豆乳、牛乳	人参、小松菜、コーン、ほうれん草 大葉、生姜、きゅうり、ひじき グリーンピース、いちご	小松菜ドーナツ
27 水	ご飯	肉じゃが ウインナーソテー バナナ	410 13.7 12.6	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく ホットケーキ粉	牛肉、ウインナー、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ コーン、バナナ	ココア蒸しパン
28 木	ご飯	白身魚の新緑揚げ 竹の子と高野のそぼろ煮 オレンジ	414 19.2 10.9	小麦粉、油	カラスカレイ、豚ミンチ 高野豆腐、卵、バター、牛乳	玉葱、人参、竹の子、小松菜、コーン 干しいたけ、春菊、オレンジ	とうもろこしおむすび
30 土	ご飯	三色丼 おひたし バナナ	383 15.3 11.6	砂糖	鶏ミンチ、卵、しらす 油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草 バナナ	お菓子