2023年度4月　予定献立表　　おひさま岡町保育園

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（10/24）	ごはん 鶏手羽元の甘辛煮 （しょうゆ・みりん・酢） 春雨サラダ （酢、塩、しょうゆ） 春のスープ （とりがら・塩）	鶏手羽元（1本） ツナ（10g） 春雨（6g） 卵（6g）	白米（40g） 白ごま 三温糖 三温糖、白ごま、ごま油	土生姜 人参（6g）アスパラ（4g） きくらげ（0.1g） 春キャベツ（10g） 新玉ねぎ（10g）えのき（4g）
	じゃがいもドーナツ（BP）	卵（3g） 牛乳（1.5cc）	じゃがいも（10g）サラダ油 小麦粉（10g）三温糖（3.5g）	
火（11/25）	春のちらしずし （酢、塩、薄口） 高野豆腐の煮物 （だし、うすくち、みりん、酒） にゅうめん （かつお、昆布、薄口、酒、塩）	鮭（30g）卵（6g） 刻みのり 高野豆腐（10g） 鶏ささみ（12g）	白米（45g） 三温糖、白ごま 三温糖 そうめん（4g）	新ごぼう（8g）人参（8g） れんこん（10g）干ししいたけ（1g） 菜の花（8g） 人参（6g）しいたけ（8g） きぬさや（8g） しめじ（6g）まいたけ（6g） みつば（2g）
	よもぎ蒸しパン（BP）	卵（6g） 牛乳（15cc）	小麦粉（15g） 三温糖（5g）サラダ油（6g）	よもぎ
水（12/）	たけのこご飯 （だし、薄口、酒、塩） 魚の竜田揚げ（しょうゆ、みりん） 春キャベツの酢の物 （酢、塩） すまし汁 （かつお、昆布、薄口、酒、塩）	うすあげ（2g） 魚（50g） ちりめんじゃこ（4g） わかめ（4g） 豆腐（10g） ゆば（1g）	白米（40g） サラダ油、片栗粉 三温糖	たけのこ（10g） 生姜　にんにく 春キャベツ（30g）人参（7g） えのき（12g） なのはな（10g）
	ニラちぢみ （酢、塩、とりがら、しょうゆ）	ちくわ（6g）	小麦粉（15g）長芋（5g） 白ごま、ごま油	ニラ（6g）人参（5g）
木（13/）	春野菜のカレーライス （乳児は、ハヤシライス） （カレー粉、ソース、ローリエ、塩、ケチャップ） フルーツヨーグルト	豚ももスライス（35g） ヨーグルト（50g）	白米（40g） 新じゃが（30g） バター、小麦粉	玉ねぎ（25g）人参（25g） うすいえんどう（5g）セロリ（8g） アスパラ（4g）にんにく、しょうが ホールトマト いちご（10g）みかん缶（10g） パイン缶（10g）
	クロックムッシュ	ベーコン（10g） チーズ（5g）	サンドイッチパン（1枚）	
金（14/28）	ごはん　ふきの葉ふりかけ 鶏肉の塩こうじ焼き （塩麹） 菜の花のごまあえ （しょうゆ） おみそ汁 （にぼし・みそ）	ちりめんじゃこ（3g） 鶏モモ肉（50g） ゆば（1g） うすあげ（1g）	白米（40g）ごま 三温糖 白ごま	ふきの葉 なのはな（15g） 人参（8g） ふき（8g）しめじ（4g） えのき（6g）
	いちごミルク寒天	牛乳（50cc） 寒天	三温糖	いちご（5g）
土（1/15）	ごはん 肉じゃが （だし、薄口、酒、みりん） おみそ汁（にぼし、みそ）	牛肉（40g） 豆腐（10g）	白米（40g） 新じゃが（30g）三温糖 糸こんにゃく（8g）サラダ油	新玉ねぎ（30g）人参（25g） うすいえんどう（5g） 新玉ねぎ（15g）えのき（6g） 絹さや（3g）
	市販菓子			

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（3/17）	サンドイッチ （マヨネーズ） 春野菜のポトフ （コンソメ・塩）	卵（6g）ツナ（6g） ハム（6g）チーズ（4g） 鶏モモ肉（30g）	サンドイッチパン（1枚） 新じゃが（20g）	きゅうり（8g） 春キャベツ（10g）人参（10g） 大根（10g）新玉ねぎ（10g） きぬさや（8g）
	いちごマフィン（BP）	牛乳（4cc）	小麦粉（15g）三温糖（5g） バター（5g）	いちご（10g）
火（4/18）	豆ごはん（塩） ゆかり鶏天 新玉ねぎの和え物 （ポン酢） おみそ汁 （にぼし、みそ）	鶏もも肉（50g）卵 わかめ（8g） ツナ（8g）	白米（40g） 小麦粉 油 麩（1g）	うすいえんどう（10g） ゆかり 新玉ねぎ（20g） にんじん（8g） 大根（10g）しめじ（4g） アスパラ（8g）
	じゃがいももち（塩）		じゃがいも（40g） バター（5g）	パセリ（0.3g）
水（5/19）	納豆丼 （しょうゆ） 切り干し大根のはりはり和え （だし、しょうゆ、酢） おみそ汁 （にぼし・みそ）	納豆（15g） ちりめんじゃこ（5g） 豚ミンチ（10g） 昆布（2g） わかめ（4g）	白米（45g） 三温糖 白ごま（1g） 三温糖	にんじん（8g） 干ししいたけ（2g）青ネギ（2g） 切干大根（5g）人参（4g） 絹さや（3g） もやし（6g）にら（6g） 春キャベツ（10g）
	フランスパンラスク		フランスパン バター（4g）三温糖（3g）	
木（6/20）	ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 （しょうゆ・みりん） 春キャベツのコールスロー （マヨネーズ・酢・塩） おみそ汁 （にぼし・みそ）	豚ももスライス（20g） 豚バラスライス（20g） うすあげ（1g）	白米（40g） 三温糖 新じゃがいも（10g）	新玉ねぎ（20g） 土生姜（1g） 春キャベツ（20g） にんじん（8g）きゅうり（8g） アスパラ（8g） 新玉ねぎ（10g）
	ふきごはんおにぎり （だし・うすくち・みりん）	うすあげ（1g）	白米（35g）	ふき（10g）
金（7/）	ごはん 魚の西京焼き （白みそ・みりん・酒） 新ごぼうのきんぴら （しょうゆ・酒） 若竹汁 （昆布、かつお、うすくち、塩）	魚（45g） ちりめんじゃこ（6g） わかめ（6g）	白米（40g） 糸こんにゃく（8g）ごま油 白ごま（2g）三温糖	新ごぼう（15g）人参（8g） きぬさや（6g） たけのこ（15g） みつば（1g）
	マカロニあべかわ（塩）	きなこ（4g）	マカロニ（10g）三温糖	
土（8/22）	マーボー丼 （赤みそ・酒・とりがら） 中華スープ （とりがら）	木綿豆腐（50g） 豚ミンチ肉（25g） 春雨（2g）	白米（50g） 三温糖（0.5g）片栗粉（0. 5g） ごま油（0.5g）	にら（4g）干ししいたけ（1g） にんにく（1g）土生姜（1g） チンゲン菜（10g）きくらげ（1g） 人参（5g）
	市販菓子			

✿21日は誕生日メニューです。
✿おやつには牛乳と果物がつきます。

✿27日はお弁当日です。
✿26日はみんなで春のクッキングの日です。

4月の平均摂取栄養量　エネルギー555kcal　たんぱく質 23.1g　脂質　19.5g　塩分1.8ｇ