

2024年度4月 予定献立表

おひさま岡町保育園

4月の平均摂取栄養量 エネルギー546kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g 塩分1.9g

	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 (15)	フランスパン 肉団子と夏野菜の甘酢煮 (コンソメ) アスパラのソテー (塩) ふきごはんおにぎり (だし・うすくち・みりん)	鶏ミンチ(15g) 豚ミンチ(15g) ベーコン(8g) うすあげ(1g)	フランスパン 片栗粉 新じゃが(20g) 白米(35g)	新玉ねぎ(20g)人参(20g) スナップエンドウ(8g)しめじ(8g) ホールトマト アスパラ(12g) 人参(10g) 春キャベツ(8g) ふき(10g)
火 (16 30)	たけのご飯 (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) ジャムサンド	うすあげ(2g) 魚(50g) ちりめんじゃこ(4g) わかめ(4g) ささみ(6g)	白米(40g) サラダ油、片栗粉 三温糖 サンドイッチパン ジャム	たけのこ(10g) 生姜 にんにく 春キャベツ(30g)人参(7g) なめこ(8g) 小松菜(12g)しめじ(6g)
水 (3 17)	ごはん 肉じゃが (だし、薄口、酒、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ) きなこ蒸しパン(B. P)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) 豆腐(10g) 豆乳(15cc) きなこ(2g)	白米(40g) 新じゃが(30g) 糸こんにゃく(8g) 三温糖 サラダ油 小麦粉(14g) 油(2g) 三温糖(4g)	新玉ねぎ(30g)人参(25g) うすいえんどう(5g) 春大根(15g)えのき(6g) 絹さや(3g)
木 (4 18)	豆ごはん(塩) 春キャベツのハンバーグ(塩) 新じゃがいものサラダ (マヨドレ、酢、塩) 春野菜スープ (コンソメ、塩) やきそば(ソース)	鶏ミンチ(25g)豆腐 豚ミンチ(25g)豆乳 ツナ(4g) 豚バラスライス(10g) 青のり(1g)かつお節	白米(40g) パン粉 新じゃがいも(30g) やきそば(25g)	うすいえんどう(10g) 春キャベツ(15g) 玉ねぎ(10g) スナップエンドウ(10g) にんじん(10g) アスパラ(8g)にんじん(8g) 新玉ねぎ(10g)しめじ(6g) 春キャベツ(10g)人参(6g) 玉ねぎ(10g)
金 (5)	ごはん 豚肉と新玉ねぎの炒め物 (しょうゆ、みりん) スナップエンドウと春キャベツの ごまあえ(しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) いちご寒天	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) ハム(6g) 豆腐(10g) 豆乳(50cc) 寒天(0.1g)	白米(35g) 三温糖 白ごま(2g)三温糖 さつまいも(10g) 三温糖(4g)	新玉ねぎ(20g)土生姜(1g) みつば(2g)しいたけ(6g) スナップエンドウ(15g) にんじん(8g)春キャベツ(10g) 新玉ねぎ(10g) まいたけ(6g) いちご(10g)
土 (6 20)	春野菜のハヤシライス (ケチャップ、ウスターソース コンソメ) フルーツヨーグルト 市販菓子	豚ミンチ(25g) ヨーグルト(40g)	白米(40g) 新じゃがいも(20g) サラダ油 小麦粉(6g)	新たまねぎ(15g)にんじん(10g) うすいえんどう(8g)アスパラ(10g) セロリ(8g)にんにく・土生姜 ホールトマト みかん缶(10g)りんご(10g)

<進級おめでと給食>

月 (1)	春のお祝い混ぜずし (酢、塩) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・塩)	鮭(25g) ささみ(8g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 人参(10g)菜の花(10g) 青じそ(1g) 小松菜(12g) しめじ(8g) えのき(6g)
------------------	---	------------------------------	--

	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 (8 22)	ごはん ゆかり鶏天 あちやら漬け (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) ミートスパゲッティ (ケチャップ、ウスターソース、コンソメ)	鶏もも肉(50g) わかめ(6g) ちくわ(6g) 鶏ミンチ(30g)	白米(40g) 小麦粉 油 三温糖 新じゃがいも(10g) スパゲッティ(25g) 三温糖(0.5g)	ゆかり かぶ(25g)かぶの葉 人参(8g)きゅうり(10g) 新玉ねぎ(10g) えのき(6g) 玉ねぎ(10g)にんじん(10g) 干しいたけ(1g)にんにく(1g)ホールトマト
火 (9 23)	ごはん 魚の西京焼き (白みそ・みりん・酒) 小松菜のおかか和え (しょうゆ・酒) すまし汁 (昆布、かつお、うすくち、塩) フライドポテト(塩)	魚(45g) かつお節 ささみ(6g) わかめ(6g) 青のり(1g)	白米(40g) 三温糖 新じゃが(40g) サラダ油	小松菜(20g) 人参(8g) 春大根(10g)しめじ(6g) みつば(1g)
水 (10)	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) 小豆トースト	納豆(15g) ちりめんじゃこ(5g) 豚ミンチ(10g) 昆布(2g) うすあげ(1g) 小豆(4g)	白米(45g) 三温糖 白ごま(1g) 三温糖 食パン(1/4枚) 三温糖(4g)	にんじん(8g) 干しいたけ(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)
木 (11 25)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 (しょうゆ) 春雨サラダ (しょうゆ、酢) 菜の花のスープ (コンソメ、塩) ひじきおにぎり (だし、しょうゆ、みりん)	鶏肉(55g) ツナ(8g) 春雨(6g) 豆腐(10g) ひじき(1g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 白ごま ごま油 白米(30g)	マーマレード にんじん(6g)アスパラ(10g) きくらげ(1g) 新玉ねぎ(10g)菜の花(10g) えのき(5g) にんじん(5g) 青ネギ(2g)
金 (12)	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ、みりん、酒) 豆もやしのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) いちごケーキ(B.P)	魚(50g) ハム(6g) 豆乳(4g)	白米(35g) 三温糖 白ごま(2g)三温糖 麩(1g) 小麦粉(10g) サラダ油(2g)三温糖(2g)	土生姜(1g)新ごぼう(5g) 豆もやし(10g)人参(8g) 小松菜(10g) 新玉ねぎ(10g)しめじ(4g) アスパラ(8g) いちご(10g)
土 (13 27)	三色丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) 市販菓子	鶏ミンチ(20g) 卵(10g) 豆腐(10g)	白米(50g) 三温糖(0.5g) 新じゃがいも(10g)	すなっぷえんどう(10g) 土生姜 新玉ねぎ(10g)えのき(6g) 春キャベツ(10g)

<新しいお友だちと一緒に初めて給食>

火 (2)	お赤飯(塩) 魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物 (出汁、うすくち、みりん) すまし汁	小豆(8g) 魚(50g) 高野豆腐(10g)	白米(30g)もち米(10g) 黒米(2g) 三温糖 花麩(2g)	にんじん(10g)しいたけ(8g) きぬさや(3g) みつば(2g)
------------------	--	-------------------------------	--	--