

献立表

2018年4月

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2月	ロールパン 春野菜のポトフ 厚揚げのサラダ	510.0(439.3) 17.1(14.1) 15.3(12.3) 1.9(1.5)	ロールパン、〇米、 じゃがいも、ごま油	〇牛乳、生揚げ、ウイ ンナー	キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、〇こんぶ佃 煮、◎バナナ	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ごま昆布おに ぎり	入園進級お祝 い会
3火	ひじきのふりかけ ご飯(麦入り) じゃがいものそぼろ煮 わかめのすまし汁	493.7(451.1) 15.7(13.5) 9.2(9.5) 1.8(1.6)	じゃがいも、米、〇小 麦粉、押麦、砂糖、〇 砂糖、焼豆、油	豚ひき肉、〇牛乳、グ リーンピース(揚げ 豆)、かつお節、〇脱 脂粉乳、〇バター、ご ま	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、〇コーン缶、ひ じき、カットわかめ	しょうゆ、みりん、本 みりん、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 コーン蒸しパ ン	
4水	わかめうどん 豆腐のつくね焼き 和風サラダ	499.0(408.1) 25.9(21.0) 19.8(15.9) 2.2(1.8)	ゆでうどん、〇食パ ン、〇砂糖、パン粉、 油、ごま油、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、鶏もも肉(皮 付き)、〇きな粉、か つお節、〇バター、白 みそ	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、に んじん、カットわか め、◎トマト	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩	麦茶 トマト	牛乳 きな粉トース ト	
5木	ご飯(麦入り) カレイの煮つけ 納豆和え 大根のみそ汁	517.3(467.1) 27.9(23.2) 13.3(12.8) 1.9(1.7)	米、〇じゃがいも、押 麦、〇油、砂糖	〇牛乳、かれい、納 豆、白みそ、〇ペー コン、油揚げ、いわし(煮 干し)	もやし、ほうれんそ う、だいこん、〇たま ねぎ、しょうが、〇パ セリ	しょうゆ、酒、本みり ん、〇食塩、〇こしょ う	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ジャーマンポ テト	
6金	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 根菜ときのこのスープ	508.6(448.8) 15.6(15.2) 14.1(14.4) 2.0(2.0)	〇米、じゃがいも、ス パゲティ、マヨネー ズ、油	豚ひき肉、◎チーズ、 〇豚ひき肉、ペー コン、粉チーズ、〇パ ター	たまねぎ、だいこん、にん じん、きゅうり、〇に ら、しめじ、えのきたけ、ト マトピューレ、〇ねぎ、コー ン缶、〇にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、〇しょう ゆ、食塩、〇コンソメ、コ ンソメ、〇食塩、白こしょ う	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 にらとひき肉 のチャーハン	
7土	焼きうどん わかめスープ バナナ	464.6(395.7) 15.0(14.0) 13.5(13.5) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、◎ チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	
9月	いちごマーガリンサンド カレースープ フレンチサラダ	544.2(466.7) 17.1(14.1) 18.2(14.6) 1.9(1.5)	食パン、〇米、じゃが いも、マーガリン、 油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩)、〇こ ま、〇かつお節	キャベツ、たまねぎ、みか ん缶、きゅうり、プロッコ リー、にんじん、コー ン缶、いちごジャム、干し ぶどう、◎バナナ	カレールウ、酢、〇 しょうゆ、〇本みり ん、食塩、〇酒、コン ソメ、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 おかかおにぎ り	
10火	ご飯(麦入り) ピント トマト にら卵汁	572.5(517.0) 21.5(18.1) 20.7(18.9) 1.8(1.6)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、押麦、砂糖、ごま 油、片栗粉、〇油	鶏もも肉(皮付き)、 卵、〇卵、〇バター、 かつお節、赤みそ、ご ま	もやし、ほうれんそ う、トマト、にんじ ん、〇パイン缶、に ら、にんにく、しょう が	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 パインケーキ	
11水	野菜ラーメン レバーのごま味噌和え ひじきとキャベツのサラダ	521.0(425.6) 26.8(21.7) 20.4(16.4) 2.0(1.6)	ゆで中華めん、〇食パン、 片栗粉、油、〇ねりごま、 マヨネーズ、砂糖、〇マ ーガリン、〇砂糖	豚レバー、豚肉(肩)、 ベーコン、白みそ、ご ま、かつお節、いわし (煮干し)	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、 コーン缶、ひじき、 しょうが、◎トマト	中華スープ、しょう ゆ、本みりん、食塩	麦茶 トマト	麦茶 黒ごまトース ト	
12木	ご飯(麦入り) 鶏肉のしょうが焼き キャベツと胡瓜の昆布和え 油揚げとわかめのみそ汁	551.1(499.9) 21.7(18.3) 19.9(18.2) 1.6(1.5)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、押麦、〇油、油、 砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、〇おから、白 みそ、油揚げ、いわし (煮干し)	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、塩こ んぶ、しょうが、カッ トわかめ	しょうゆ、酒、食塩、 白こしょう	麦茶 乳児用菓子	牛乳 おから入りコ コアクッキー	
13金	五目みそうどん ちくわ磯辺揚げ きのこキャベツのサラダ	506.6(439.6) 22.0(19.9) 13.7(13.7) 2.1(2.0)	ゆでうどん、〇米、 油、小麦粉、砂糖、〇 ごま油	〇牛乳、ちくわ、◎ チーズ、鶏ひき肉、〇 しらす干し、ツナ油漬 缶、なると、かつお 節、白みそ	キャベツ、ごぼう、〇 こまつな、しめじ、え のきたけ、にんじん、 ねぎ、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 青菜とじゃこ のおにぎり	
14土	シュガーマーガリン ポークビーンズ バナナ	581.5(507.1) 17.1(16.4) 20.4(19.5) 1.7(1.7)	食パン、じゃがいも、 さつまいも、マーガリ ン、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(肩)、◎ チーズ、だいず水煮缶 詰、バター	バナナ、たまねぎ、に んじん	ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	
16月	ツナサンド ワンタンスープ パインサラダ	523.9(450.4) 19.0(15.6) 19.2(15.4) 1.5(1.2)	〇米、食パン、マヨ ネーズ、ワンタンの 皮、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、〇きな粉	キャベツ、パイン缶、 にんじん、チンゲンサ イ、しめじ、きゅう り、ねぎ、コーン缶、 ◎バナナ	しょうゆ、食塩、コン ソメ、〇食塩	麦茶 バナナ	牛乳 きな粉おにぎ り	
17火	親子丼 キャベツのゆかり和え 根菜のみそ汁	506.2(462.2) 22.7(19.0) 15.3(14.4) 1.7(1.6)	〇じゃがいも、米、押 麦	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、白みそ、〇と ろけるチーズ、いわし(煮 干し)、かつお節、〇バター	キャベツ、たまねぎ、にん じん、だいこん、ごぼう、 しめじ、〇コーン缶、ね ぎ、さやえんどう、〇パセ リ	しょうゆ、みりん	麦茶 乳児用菓子	牛乳 新じゃが芋の チーズ焼き	ゆり組遠足
18水	春キャベツとベーコンのスパ ゲティ かぼちゃのサラダ 鶏肉とかぶのスープ	518.7(423.0) 17.2(14.0) 20.6(16.5) 1.9(1.5)	スパゲティ、〇コッパ パン、マヨネーズ、〇 油、〇グラニュー糖	〇牛乳、ベーコン、鶏 もも肉(皮付き)	かぼちゃ、かぶ、キャ ベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、干し ぶどう、にんにく、◎ トマト	しょうゆ、食塩、コン ソメ	麦茶 トマト	牛乳 揚げパン	
19木	ご飯(麦入り) チキンカレー りんごとマカロニのサラダ スクランブルエッグ	555.2(503.1) 19.9(16.8) 18.1(16.8) 2.0(1.8)	じゃがいも、米、マカ ロニ、押麦、マヨネー ズ、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、 卵、ツナ油漬缶、グ リーンピース(揚げ 豆)、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、〇バナナ、りんご、 〇みかん缶、〇いちご、黄 ピーマン、〇かんてん (粉)、にんにく	カレールウ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 フルーツ寒天	
20金	サンマー麺 白身魚の唐揚げ ナムル	528.8(465.0) 25.3(23.0) 14.3(14.5) 1.8(1.8)	ゆで中華めん、〇米、 油、片栗粉、〇砂糖、 ごま油	メルルーサ、豚肉(肩)、 ◎チーズ、なると、〇 鶏ひき肉、〇かつお 節、かつお節、いわし (煮干し)	もやし、ほうれんそう、た まねぎ、キャベツ、にん じん、〇たけのこ(ゆで)、 〇しめじ、〇にんじん	中華スープ、しょう ゆ、〇しょうゆ、〇み りん、〇酒、食塩、白 こしょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 だけのここは ん	ひまわり組遠足
21土	きのこうどん がんもといんげんの含め煮 バナナ	560.7(490.5) 18.2(17.3) 16.1(16.0) 1.7(1.7)	ゆでうどん	〇牛乳、がんもどき、 ◎チーズ、鶏もも肉 (皮付き)、かつお節	バナナ、にんじん、し めじ、えのきたけ、い んげん	しょうゆ、本みりん、 みりん	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	
23月	クリームチーズサンド キャベツとソーセージのトマ トスープ 春雨サラダ	552.5(473.3) 10.6(8.9) 16.1(12.9) 2.2(1.8)	食パン、はるさめ、砂 糖、油、ごま油	ウインナー、ペー コン、クリームチーズ	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、に んじん、グリーンアス パラガス、◎バナナ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、コンソメ、食 塩、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 りんごゼリー 菓子	
24火	ピラフ 鶏の照り焼き チンゲン菜のスープ	516.7(472.3) 20.2(17.1) 16.7(15.7) 1.7(1.6)	米、〇小麦粉、〇砂 糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ウインナー、 バター	チンゲンサイ、たまね ぎ、〇バナナ、しょう が	しょうゆ、本みりん、 コンソメ、食塩、白こ しょう	麦茶 乳児用菓子	牛乳 バナナ蒸しパ ン	
25水	きつねうどん ウインナーとコーンのかき揚 げ 白菜のお浸し	443.0(430.2) 14.5(15.2) 11.7(13.2) 2.3(1.9)	ゆでうどん、〇食パ ン、小麦粉、油、片栗 粉、砂糖	〇ゆであずき缶、ウイ ンナー、油揚げ、かつ お節、〇バター、〇牛 乳	はくさい、たまねぎ、 にんじん、もやし、 コーン缶、ピーマン、 ねぎ、◎トマト	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	麦茶 トマト	牛乳 小倉トースト	こどもの日の つどい
26木	ご飯(麦入り) 松風焼き ひじきの煮物 かぶのみそ汁	554.2(496.7) 23.1(19.2) 18.5(16.8) 1.8(1.6)	米、〇スパゲティ、押 麦、しらたき、砂糖、 〇油、油、片栗粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、〇ウイ ナー、油揚げ、だいず水煮缶 詰、白みそ、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)、かつお 節、〇粉チーズ、ごま	かぶ、にんじん、〇たま ねぎ、たまねぎ、〇ピー マン、〇にんじん、〇トマ トピューレ、ひじき、さやえ んどう	〇ケチャップ、しょう ゆ、酒、本みりん、〇 食塩、〇白こしょう	麦茶 乳児用菓子	麦茶 ナポリタン	
27金	焼きそば 酸味スープ さつま芋のサラダ	519.7(457.7) 14.4(14.2) 13.2(13.7) 2.1(2.0)	焼きそばめん、さつま いも、〇米、マヨネー ズ、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、◎チーズ、卵	キャベツ、もやし、に んじん、パイン缶、し めじ、きゅうり、ね ぎ、あおのり	焼きそばソース、しょ うゆ、酢、食塩、コン ソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 わかめ御飯	
28土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	531.3(467.0) 16.6(16.0) 18.5(17.9) 1.5(1.5)	スパゲティ、油、砂糖	〇牛乳、ツナ油漬缶、 ◎チーズ、ベーコン、 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、ピー マン、コーン缶	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、白こ しょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子 ゼリー	