平成30年度 4月

献　立　表

槇島ひいらぎ保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米，三温糖，なたね油 三温糖，すりごま	鶏ひき肉，卵 チリメン，わかめ（乾） 絹ごし豆腐，こんぶ（だし用）	ほうれんそう，しょうが きゅうり たまねぎ，水菜	しょうゆ，酒，塩 酢，しょうゆ しょうゆ，だしかつお，塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル プルーン	ワッフル（小麦・卵）	牛乳	プルーン（乾）	
03 火	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 昆布和え 味噌汁	米 なたね油，片栗粉 じゃがいも	さば 塩こんぶ 味噌，こんぶ（だし用）	しょうが かぶ，きゅうり，にんじん たまねぎ，しめじ，葉ねぎ	しょうゆ，みりん，酒 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 （幼児のみ）菓子	あげまる かぼちゃと米粉のロールクッキー		デコポン	
04 水	昼食	ご飯 千草卵 小松菜の棒々鶏風 味噌汁	米 三温糖，なたね油 深煎りごまドレッシング（卵）	卵，豚ひき肉 鶏肉 味噌，油揚げ，わかめ（乾），こんぶ（だし用）	たまねぎ，にんじん，葉ねぎ，干ししいたけ，干しひじき こまつな，もやし，にんじん はくさい，しめじ	しょうゆ，酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	スライスアーモンド，三温糖 カルテツサブレ（小麦・卵）	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ，みりん，酒
05 木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮缶詰，牛肉，味噌 ツナ（レトルト）	たまねぎ，ホールトマト缶詰，にんじん，れんこん，ごぼう チンゲンサイ，もやし	コンソメ，塩 塩，こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン，マーガリン	牛乳		ミロ
06 金	昼食	カレーライス じゃこサラダ ヨーグルト	米，さつまいも，なたね油 三温糖，白ごま	豚肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ，にんじん，しめじ，グリンピース(冷) だいこん，キャベツ，ほうれんそう，にんじん	カレールウ，コンソメ しょうゆ，酢
	午後おやつ	牛乳 ★よもぎ蒸しパン	小麦粉，三温糖，甘納豆	牛乳 牛乳	よもぎ粉	ベーキングパウダー
07 土	昼食	牛乳 ベーコンと水菜のスパゲッティ サラダ	スパゲティー なたね油，三温糖	牛乳 ベーコン	水菜，たまねぎ，しめじ，にんにく きゅうり，キャベツ，みかん缶	しょうゆ，塩，こしょう 酢，塩
09 月	昼食	スタミナっとう丼 蒸し鶏と春雨のサラダ 中華風スープ	米，きざみのり，三温糖 はるさめ，三温糖，ごま油	納豆，豚ひき肉 鶏ささみ，わかめ（乾） こんぶ（だし用）	もやし，にんじん，にんにく にんじん，トウミョウ，キャベツ はくさい，白ねぎ，たけのこ（水煮），にんじん，干ししいたけ	カレー粉，しょうゆ，みりん 酢，しょうゆ だしかつお，しょうゆ，みりん，塩，こしょう
	午後おやつ	プリン 菓子	ミニチーズクラッカー（小麦）	プリン（卵不使用）		
10 火	昼食	ご飯 白身魚のフライ　オーロラソース ブロッコリーのおかか和え スープ	米 パン粉，なたね油，マヨネーズ，小麦粉	メルルーサ，卵 鶏肉	レモン果汁 ブロッコリー しいたけ，たまねぎ，こまつな	ケチャップ，塩，こしょう しょうゆ，糸かつお コンソメ，塩
	午後おやつ	果物 菓子 （幼児のみ）菓子	唐芋まるぼうろ（小麦・卵） チーズクッキー（小麦・卵）		いちご	
11 水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金和え	米 じゃがいも，糸こんにゃく，三温糖，なたね油 三温糖	牛肉，こんぶ（だし用） 卵	たまねぎ，にんじん，いんげんまめ（冷） ほうれんそう	しょうゆ，みりん，酒，だしかつお しょうゆ，塩
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉，白玉粉	牛乳 牛乳，卵，粉チーズ		
12 木	昼食	ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティー，なたね油，三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉，粉チーズ ベーコン	たまねぎ，トマトピューレ，セロリー，にんじん，しいたけ，グリンピース(冷)，にんにく きゅうり，キャベツ，ごぼう	ケチャップ，ウスターソース，コンソメ，塩 しょうゆ
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米，ごま油	チリメン	白ねぎ，コーン	しょうゆ，中華だしの素，塩，こしょう
13 金	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き ふきと厚揚げのたいたん すまし汁	米 三温糖 三温糖	鮭，味噌 厚揚げ，こんぶ（だし用） わかめ（乾），こんぶ（だし用）	ふき，にんじん たまねぎ，たけのこ	みりん，酒 だしかつお，しょうゆ，みりん，塩 塩，しょうゆ，だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン，なたね油，三温糖	牛乳 きな粉		塩
14 土	昼食	牛乳 親子うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん，三温糖 さつまいも，三温糖	牛乳 卵，鶏肉，かまぼこ，こんぶ（だし用）	ほうれんそう，白ねぎ，にんじん レモン	しょうゆ，みりん，だしかつお，塩 しょうゆ
16 月	昼食	ご飯 焼き魚 ひじき豆 味噌汁	米 つきこんにゃく，三温糖，ごま油	あじ だいず水煮缶詰，油揚げ 絹ごし豆腐，味噌，こんぶ（だし用）	にんじん，干しひじき，いんげんまめ（冷） たまねぎ，しめじ，葉ねぎ	みりん，しょうゆ，だしかつお だしかつお
	午後おやつ	★果肉入りぶどうゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット（小麦）	アガー	ぶどう天然果汁，ぶどう缶	

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 火	昼食	たいめし 鶏のふんわり唐揚げ アスパラとじゃこの和え物 かきたま汁	米 なたね油，片栗粉，小麦粉 ごま油，三温糖 切り麩	たい，こんぶ(だし用) 鶏肉，卵 チリメン 卵，こんぶ(だし用)	万能ねぎ しょうが，にんにく キャベツ，グリーンアスパラガス，にんじん なばな，たまねぎ	しょうゆ，酒，塩 しょうゆ，酒 しょうゆ 塩，しょうゆ，だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	リンゴジャム	
18 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 いんげんのピーナツ和え	米 糸こんにゃく，切り麩，三温糖 ピーナツバター，三温糖	焼き豆腐，牛肉，こんぶ(だし用) 鶏ささみ	はくさい，たまねぎ，葉ねぎ いんげん，にんじん	しょうゆ，酒 しょうゆ
	午後おやつ	★お好み焼き(ツナ玉)	小麦粉，三温糖	卵，ツナ(レトルト)，あおのり	キャベツ，コーン	お好みソース，ウスターソース，ケチャップ，だしかつお，塩，粉かつお
19 木	昼食	ご飯 タンドリーチキン かぶの塩こんぶサラダ スープ	米 三温糖 なたね油，三温糖	鶏肉，ヨーグルト(無糖)，味噌 塩こんぶ ベーコン	しょうが，にんにく かぶ，きゅうり，にんじん にんじん，たまねぎ，スナップえんどう	カレー粉 酢 コンソメ，塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃがいもドーナツ	ホットケーキ粉，じゃがいも，なたね油，マーガリン	牛乳 牛乳，卵，スキムミルク		
20 金	昼食	ご飯 さわらのねぎソース きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 小麦粉，なたね油，ごま油 黒ごま	さわら 鶏肉	白ねぎ，しょうが きゅうり，ブロッコリー，にんじん はくさい，しいたけ，トウミョウ	塩，しょうゆ，酢 しょうゆ，食塩 コンソメ，塩
	午後おやつ	★じゃこゆかりご飯	米	チリメン		ゆかり
21 土	昼食	牛乳 チキンサンド 豆乳スープ	ドックパン，マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆乳，ベーコン	キャベツ，たまねぎ，にんにく，しょうが はくさい，たまねぎ，しめじ，にんじん	しょうゆ，酒，ケチャップ，塩，カレー粉，こしょう コンソメ，塩
23 月	昼食	牛丼 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米，三温糖 すりごま，三温糖	牛肉，油揚げ，こんぶ(だし用) 味噌，こんぶ(だし用)，絹ごし豆腐	たまねぎ，ごぼう，葉ねぎ トウミョウ，にんじん，切り干しだいこん えのきたけ，ほうれんそう	しょうゆ，みりん，酒，だしかつお しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★黒砂糖のきなこ玉 菓子	黒砂糖，くるみ 花せんべい	牛乳 きな粉		塩
24 火	昼食	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き ツナわかめサラダ スープ	米 マヨネーズ，小麦粉 三温糖	鮭，粉チーズ ツナ(レトルト)，わかめ(乾) ウインナー	クリームコーン缶 キャベツ，にんじん にんじん，かぶ	塩，こしょう 酢，しょうゆ，塩 コンソメ，塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	玄米ボンボー 小魚せん		キウイフルーツ	
25 水	昼食	ご飯 筑前煮 こまつなっとう	米 さといも，板こんにゃく，三温糖	鶏肉，ちくわ，こんぶ(だし用) 挽きわり納豆，チリメン	だいこん，たけのこ(水煮)，にんじん，ごぼう，れんこん，干ししいたけ，いんげんまめ(冷) こまつな	しょうゆ，酒，みりん，だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも，三温糖，なたね油，黒ごま	牛乳		酢
26 木	昼食	豆ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば，味噌 かまぼこ，わかめ(乾) こんぶ(だし用)	さやえんどう しょうが はくさい，きゅうり たまねぎ，えのきたけ，ふき	塩 しょうゆ，みりん 酢，しょうゆ，塩 しょうゆ，だしかつお，塩
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶ケーキ	小麦粉，マーガリン，三温糖，甘納豆	牛乳 卵，牛乳		抹茶，ベーキングパウダー
27 金	昼食	ふりかけご飯 チーズのせハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	米 パン粉 マヨネーズ，スパゲティー	合挽き肉，牛乳，卵，スライスチーズ ハム 味噌，わかめ(乾)，こんぶ(だし用)，絹ごし豆腐	たまねぎ，赤ピーマン きゅうり，にんじん，ブロッコリー えのきたけ	野菜ふりかけ ケチャップ，塩，こしょう，ナツメグ 塩，こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキ)	ケーキ(小麦・卵)またはゼリー	牛乳		
28 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー，マーガリン，なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶詰，たまねぎ，ピーマン，しめじ りんご	ケチャップ，こしょう，塩

★平均栄養価は，予定摂取量を掲載しています。

	幼児 平均栄養価	幼児 目標栄養価	乳児 平均栄養価	乳児 目標栄養価
エネルギー	544kcal	554kcal	471kcal	449kcal
たんぱく質	20.9g	20.8g	18.7g	16.8g
脂質	17.5g	14.8g	15.5g	12.0g
カルシウム	187mg	270mg	210mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	19mg	18mg

＜今月の旬の食材＞ かぶ，たまねぎ，キャベツ，しいたけ，セロリー，たけのこ，レタス，じゃがいも アスパラガス，グリンピース，ごぼう，うすいえんどう，ふき，みつば，なばな ニラ，デコポン，イチゴキウイフルーツ，カレイ，わかめ

お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
入園・進級おめでとうメニューです。みんなに人気のからあげです。
○★マークの日は手作りおやつです。
○パイン，もも，みかんは缶詰を使用しています。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
◎材料の都合により，献立を変更することがあります。