



# 2021年度4月献立



ぼけっとランド亀有保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				10時おやつ(乳児)	おやつ材料名	栄養価 (幼児)
		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	3時おやつ		
01 (木)	ごはん 肉豆腐 もやしのごまあえ 野菜スープ りんご	米 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 豚肉	りんご もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん コーン えのき	しょうゆ みりん コンソメ 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉 砂糖 バター	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 308 mg
02 (金)	ごはん あじのかば焼き キャベツの磯あえ 豆腐みそ汁 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 あじ 豆腐 みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん ねぎ わかめ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 食塩	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 378 mg
05 (月)	手作りふりかけご飯 肉じゃが・カレー味 麩のすまし汁 バナナ	じゃがいも 米 油 砂糖 麩 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し かつお節	バナナ たまねぎ ねぎ えのきだけ いちご グリーンピース	だし汁 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス 豆腐 油 いちごジャム	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 304 mg
06 (火)	きつねうどん 松風焼き オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	オレンジ たまねぎ ねぎ にんじん あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 牛乳 アップルポテト	牛乳 さつまいも りんご 砂糖 バター	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 381 mg
07 (水)	パン ポークビーンズ ポイルブロックリー コンソメスープ バナナ	食パン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	バナナ たまねぎ ブロックリー ホールトマト キャベツ にんじん コーン にんにく	ケチャップ しょうゆ 塩 みりん コンソメ	牛乳 牛乳 そぼろおにぎり おやつ小魚	牛乳 米 鶏ひき肉 さとう しょうゆ みりん いわし	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.8 g カルシウム 391 mg
08 (木)	ごはん 鶏肉のごま照り焼き チンゲン菜と油揚げ煮 みそ汁 りんご	米 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	りんご はくさい にんじん えのき しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 きなこトースト	牛乳 食パン きな粉 さとう バター	エネルギー 687 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.0 g カルシウム 359 mg
09 (金)	☆給(9)食の日メニュー☆ 塩昆布ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 空知汁 オレンジ	米 砂糖 油 ごま油	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ねぎ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 芋もち	牛乳 じゃがいも 食塩 米粉 油 しょうゆ あおのり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 321 mg
10 (土)	マーボー豆腐丼 きゅうりの浅漬け 中華スープ バナナ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	バナナ きゅうり ねぎ にんじん しょうが 切り干しだいこん	しょうゆ 中華だし 塩	牛乳 牛乳 クラッカー クラッカーサンド	牛乳 クラッカー いちごジャム	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 347 mg
12 (月)	ごはん なすとピーマンのみそ炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 みそ かつお節 豆腐	なす オレンジ ほうれん草 ピーマン ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 塩 中華だし ねぎ	牛乳 牛乳 磯部マカロニ	牛乳 マカロニ あおのり 中華だし 塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.3 g カルシウム 325 mg
13 (火)	カレーライス グリーンサラダ 野菜スープ りんご	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ちくわ	りんご たまねぎ にんじん キャベツ いちご アスパラガス グリーンピース	カレー コンソメ 酢 塩 こしょう	牛乳 麦茶 カルピスゼリー せんべい	牛乳 カルピス かんてん いちご せんべい	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 300 mg
14 (水)	パン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ	食パン 米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マーマレード さやえんどう	酢 しょうゆ コンソメ 塩 酒 こしょう	牛乳 牛乳 カラフルおにぎり おやつ小魚	牛乳 米 グリーンピース コーン にんじん 刻み昆布 食塩 いわし	エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 385 mg
15 (木)	ごはん たらのみそ焼き こまつなと厚揚げの煮物 すまし汁 バナナ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 たら 生揚げ みそ	バナナ ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 牛乳 メープルマフィン	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 バター メープルシロップ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 431 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				10時おやつ(乳児)	おやつ材料名	栄養価 (幼児)	
		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	3時おやつ			
16 (金)	ケチャップスパゲティ さつまいもサラダ コンソメスープ りんご	スパゲティ さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ ピーマン にんじん	ケチャップ 酢 塩 コンソメ こしょう	牛乳 牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン 砂糖 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 21.1 g 15.2 g 302 mg
17 (土)	とりそぼろ混ぜごはん 大根とあげの煮物 きゅうりの昆布あえ みそ汁 バナナ	米 さつまいも 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ みそ	バナナ だいこん きゅうり にんじん ねぎ 塩 こんぶ	だし汁 だし汁 酒 しょうゆ みりん 塩	牛乳 リンゴジュース ヨーグルト せんべい	牛乳 リンゴジュース ヨーグルト せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	645 kcal 22.9 g 13.9 g 455 mg
19 (月)	とりあんかけ丼 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ	バナナ はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん しいたけ	だし汁 しょうゆ みりん ココア	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 ココア 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	662 kcal 22.9 g 19.0 g 378 mg
20 (火)	肉みそうどん もやしとわかめのナムル すまし汁 りんご	うどん 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご もやし にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ピーマン しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 牛乳 ぎつねおにぎり おやつ小魚	牛乳 米 油あげ 砂糖 しょうゆ みりん ごま いわし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 23.1 g 17.8 g 439 mg
21 (水)	パン さけのパン粉焼き スティックきゅうり 春野菜のポトフ バナナ	食パン じゃがいも 油 パン粉	牛乳 さけ 鶏肉 チーズ かつお節	バナナ たまねぎ きゅうり アスパラガス にんにく キャベツ	ケチャップ コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳 牛乳 お好み焼き	牛乳 小麦粉 キャベツ ねぎ 豚ひき 中濃ソース あおのり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 29.9 g 19.1 g 323 mg
22 (木)	☆誕生日メニュー☆ だけのこごはん 鶏肉のみそ焼 キャベツのお浸し すまし汁 オレンジ	砂糖 細	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 油あげ	オレンジ キャベツ ほうれんそう えのき にんじん だけのこ しいたけ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 油 ホイップクリーム 砂糖 いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	471 kcal 21.7 g 20.9 g 341 mg
23 (金)	ごはん ポークケチャップ パスタサラダ カレースープ バナナ	米 じゃがいも スパゲティ 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム バター	バナナ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 カレー粉	牛乳 牛乳 きな粉サンド	牛乳 食パン きな粉 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 kcal 26.5 g 25.2 g 308 mg
24 (土)	焼肉丼 にんじんのきんぴら みそ汁 オレンジ	米 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	オレンジ たまねぎ にんじん ねぎ わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 バタートースト	牛乳 食パン バター	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	630 kcal 27.7 g 24.3 g 340 mg
26 (月)	豚肉のしょうが焼き丼 ひじきの五目煮 みそ汁 オレンジ	米 さつまいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 ちくわ みそ 油揚げ	オレンジ たまねぎ だいこん にんじん さやえんどう ひじき しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 牛乳 レーズンスコーン	牛乳 小麦粉 牛乳 砂糖 バター おから レーズン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	704 kcal 23.0 g 26.6 g 341 mg
27 (火)	ごはん 厚揚げの中華炒め すまし汁 バナナ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 生揚げ 豚ひき肉	バナナ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ いら しめじ	だし汁 しょうゆ みりん 中華だし 塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 バター 牛乳 卵	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	642 kcal 22.0 g 21.0 g 443 mg
28 (水)	パン ピザ風チキン マカロニソテー 野菜スープ りんご	食パン じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ	りんご たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ にんじん ピーマン	酒 ケチャップ コンソメ 塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり おやつ小魚	牛乳 米 こまつな 酒 食塩 いわし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	682 kcal 31.3 g 22.2 g 484 mg
30 (金)	☆子どもの日メニュー☆ 油揚げとにんじんの混ぜご飯 かぶとバーグ ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁 バナナ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	バナナ ブロッコリー たまねぎ にんじん だけのこ コーン さやえんどう わかめ	だし汁 ケチャップ しょうゆ みりん 塩 ココア	牛乳 牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 小麦粉 バター ベーキングパウダー 砂糖 ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	765 kcal 26.6 g 28.9 g 322 mg

※仕入れの都合上、メニューを変更する事があります。ご了承ください。

※献立に使用されている食材でまだ食べた事のない食材がありましたら、事前にご家庭で2回以上食べられるかどうかの確認をお願い致します。