

2022年4月献立表

ぱ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)	材料名	栄養価		
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (金)	カレーライス オレンジ 切り干し大根のサラダ チキンスープ(キャベツ)	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	豚肉 鶏ひき肉 ちくわ	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのき 切り干し大根	カレールー 酢 塩 コンソメ	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 23.8 23.5 2.1	kcal g g g
02 (土)	焼きそば バナナ ブロッコリーの三色サラダ わかめスープ	焼きそばめん 油 ごま	豚肉	バナナ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ コーン わかめ あおのり	ソース 塩 中華だし 酢	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	牛乳 米 かつお節 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 19.3 18.9 2.2	kcal g g g
04 (月)	ビビンバ丼 オレンジ かぼちゃの甘煮 すまし汁(はくさい・えのき)	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉	オレンジ かぼちゃ はくさい もやし ねぎ ほうれんそう えのき にんじん しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 塩 酒	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 豆乳 ホットケーキミックス 油 いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 21.5 18.7 2.1	kcal g g g
05 (火)	ごはん りんご 鶏肉のごま照り焼き 火 チンゲン菜と油揚げ煮 みそ汁(にんじん・はくさい)	米 砂糖 ごま	鶏肉 みそ 油揚げ	りんご チンゲンサイ 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 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 22.4 25.1 2.2	kcal g g g
06 (水)	パン バナナ ポークビーンズ ポイルブロッコリー コンソメスープ	食パン じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ	豚肉 大豆	バナナ たまねぎ ブロッコリー キャベツ カットトマト にんじん コーン にんにく	ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳 牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 米 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 28.2 20.9 2.2	kcal g g g
07 (木)	きつねうどん オレンジ 松風焼き	うどん 片栗粉 砂糖 ごま	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 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 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめの素	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 26.9 18.6 2.2	kcal g g g
08 (金)	☆給(9)食の日☆ とうふめし さけの塩焼き もやしの和え物	米 しらたき 油 砂糖	さけ 豆腐 みそ かつお節	いちご もやし にんじん しめじ こまつな ねぎ しいたけ ごぼう	だし汁 しょうゆ みりん 塩 酒	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 食塩相当量	647 26.4 22.5 2.4	kcal g g g
09 (土)	ケチャップライス オレンジ コールスローサラダ コーンスープ	米 マヨドレ 油 砂糖	鶏ひき肉	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん コーン	ケチャップ 塩 酢 コンソメ	牛乳 麦茶 バナナ・ヨーグルト ぱりんこせんべい	牛乳 麦茶 バナナ ヨーグルト ぱりんこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 17.1 15.8 1.8	kcal g g g
11 (月)	豚肉のしょうが焼き丼 オレンジ 小松菜とコーンの和え物 豆腐みそ汁(あげ)	米 砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	オレンジ こまつな たまねぎ ねぎ にんじん コーン しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	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 ココア 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 23.3 23.3 1.7	kcal g g g
12 (火)	ごはん いちご 厚揚げの炒め物 はるさめスープ(はくさい)	米 油 はるさめ ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	生揚げ 豚ひき肉	いちご たまねぎ にんじん はくさい たら しめじ えのき	しょうゆ 中華だし 塩	牛乳 牛乳 じゃが焼き	牛乳 じゃがいも 塩 キャベツ しらす あおのり 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 22.1 25.9 1.9	kcal g g g
13 (水)	パン バナナ ポークケチャップ ブロッコリーとツナのサラダ きのこのスープ	食パン マヨドレ 油 砂糖	豚肉 ツナ缶	バナナ ブロッコリー たまねぎ えのき にんじん しめじ さやえんどう コーン	ケチャップ ソース コンソメ 塩	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	牛乳 米 さけ 酒 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 28.3 25.4 2.4	kcal g g g
14 (木)	ごはん りんご あじの塩焼き 肉じゃが みそ汁(わかめ)	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	豚肉 みそ あじ	りんご たまねぎ にんじん ねぎ さやえんどう わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 牛乳 みかんゼリー ぱりんこせんべい	牛乳 砂糖 オレンジジュース かんでん みかん缶 ぱりんこせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 24.2 15.8 2.1	kcal g g g

日 曜	献立名	材料名(屋食)			調味料	10時おやつ(乳児)	材料名	栄養価	
		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		3時おやつ			
15 (金)	ミートスパゲティ いちご きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ(ほうれんそう)	スパゲティ 油 砂糖	豚ひき肉	たまねぎ いちご にんじん きゅうり ほうれんそう コーン トマトピューレ にんにく	ケチャップ ソース 酢 コンソメ 塩	牛乳 牛乳 きなこトースト	牛乳 食パン きな粉 バター 砂糖	エネルギー 700 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.4 g	
16 (土)	とりあんかけ丼 バナナ ポテトサラダ お麩のすまし汁(えのき)	米 じゃがいも 麩 マヨドレ 油 片栗粉	鶏肉	バナナ はくさい にんじん きゅうり ねぎ えのき	しょうゆ みりん 塩 だし汁	牛乳 麦茶 ジャムクラッカー ヨーグルト	牛乳 麦茶 クラッカー いちごジャム ヨーグルト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g	
18 (月)	マーボー豆腐丼 オレンジ はるさめサラダ 中華スープ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚ひき肉 みそ	オレンジ きゅうり にんじん ねぎ 切り干しだいこん しょうが	しょうゆ 酢 酒 中華だし 塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 バナナ 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	
19 (火)	ごはん いちご 鶏肉の塩レモン焼き こまつなサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米 マヨドレ	鶏肉 ツナ缶 みそ 油揚げ	いちご かぼちゃ こまつな レモン ねぎ にんじん にんにく	だし汁 塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 バター みりん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	
20 (水)	パン バナナ 白身魚のトマトソース ゆで野菜 春野菜のポトフ	食パン じゃがいも 油	かれい 鶏肉	バナナ たまねぎ キャベツ カットトマト きゅうり アスパラガス にんにく	コンソメ 塩	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	牛乳 米 油揚げ 砂糖 しょうゆ ごま	エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g	
21 (木)	ごはん オレンジ 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁(こまつな・麩)	米 油 砂糖 麩	豚肉 みそ かつお節	オレンジ キャベツ ブロッコリー こまつな ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 牛乳 バナナきな粉 ぱりんこせんべい	牛乳 きな粉 バナナ 砂糖 ぱりんこせんべい	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g	
22 (金)	カレーうどん いちご スイートポテトサラダ	うどん さつまいも マヨドレ 片栗粉 油	豚肉 油揚げ	いちご たまねぎ にんじん コーン きゅうり ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	牛乳 牛乳 メープルトースト	牛乳 食パン メープルシロップ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.7 g	
23 (土)	とりそぼろごはん オレンジ じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ)	米 じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉 鶏肉 みそ	オレンジ キャベツ にんじん さやえんどう わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 麦茶 バナナ・ヨーグルト ぱりんこせんべい	牛乳 麦茶 バナナ ヨーグルト ぱりんこせんべい	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.9 g	
25 (月)	豚すき丼 オレンジ 小松菜ともやしのおえ物 豆腐すまし汁(豆腐・わかめ)	米 しらたき 油 砂糖	豚肉 豆腐	オレンジ たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 磯部マカロニ	牛乳 マカロニ 中華だし あおのり 塩	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	
26 (火)	ごはん いちご 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・えのき)	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	生揚げ 豚ひき肉 みそ	いちご キャベツ たまねぎ えのき にんじん いんげん ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 牛乳 レーズンスコーン	牛乳 バター 砂糖 小麦粉 レーズン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 18 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g	
27 (水)	パン バナナ クリームシチュー ブロッコリーとコーンのソテー	食パン じゃがいも 油 シチューミックス	鶏肉	バナナ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	コンソメ 塩	牛乳 牛乳 塩こんぶおにぎり	牛乳 米 塩こんぶ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g	
28 (木)	☆お誕生日メニュー☆ すまし汁(ほうれんそう) たけのこ御飯 オレンジ 鶏肉のみそ焼き キャベツのお浸し	米 砂糖	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	オレンジ キャベツ たけのこ にんじん ほうれんそう えのき しいたけ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 油 砂糖 ホットケーキミックス バナナ 生クリーム	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.0 g	
30 (土)	わかめうどん バナナ ポテトサラダ	うどん じゃがいも マヨドレ	ツナ缶 油揚げ	バナナ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 米 チーズ しょうゆ かつお節	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.1 g	