4月　献立表

H27年度

志免さくら保育園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(水)	コーンフレーク	わかめ麦ご飯,野菜いっぱい味噌ラーメン　さつまいもサラダ,ばなな	ココア蒸しパン	わかめ(乾燥、素干し),しらす干し,豆乳	米・陸稲・玄米,中華めん(生),さつまいも,マヨネーズ(全卵型),ホットケーキミックス,砂糖・上白糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん,コーン・冷凍,もやし(緑豆),ねぎ(葉ねぎ),きゅうり,レーズン,バナナ	472kcal 11.4g 8.5g
2(木)	クラッカー	玄米ごはん,炒り豆腐 もやしとわかめの中華サラダ,なめこ汁	大学芋	豆腐(木綿),竹輪(焼き竹輪),かつお節,わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し	米・陸稲・玄米,サラダ油,砂糖・上白糖,ごま油,ごま(いりごま),さつまいも,黒ゴマ	にんじん,たまねぎ,しいたけ(干、乾),ねぎ(葉ねぎ),もやし(緑豆),きゅうり,なめこ,ねぎ(白)	403kcal 16.5g 8.6g
3(金)	チーズ	玄米ごはん,鯖の味噌煮 切干大根と厚揚げの炒り煮,のっぺい汁	マカロニのあべ川	さば,厚揚げ,油あげ,かつお節,きな粉	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,サラダ油,里芋,こんにゃく(板),かたくり粉,マカロニ	しょうが,切り干し大根,にんじん,さやいんげん,大根,ねぎ(白)	398kcal 17.0g 8.6g
6(月)	コーンフレーク	玄米ごはん,味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き,ポテトサラダ	コーンおにぎり	わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し,さけ	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ(全卵型)	しめじ(ぶなしめじ),たまねぎ,ねぎ(白),キャベツ,にんじん,しいたけ(干、乾),さやいんげん,きゅうり,コーン・冷凍	482kcal 19.9g 12.2g
7(火)	バナナ	ごま塩ごはん,味噌汁 厚揚げの根菜の煮物,納豆和え	小豆白玉団子	油あげ,煮干し,厚揚げ,納豆(五斗納豆),のり(焼きのり),豆腐(ソフト),あずき(乾)	米・陸稲・玄米,ごま(いりごま),さつまいも,砂糖・上白糖,白玉粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ(葉ねぎ),大根,ごぼう,たけのこ,しいたけ(干、乾),さやいんげん,もやし(緑豆),こまつな	432kcal 16.5g 6.6g
8(水)	クラッカー	玄米ごはん,味噌汁 じゃが芋と大豆のトマト煮込み,キャベツとリンゴのサラダ	きなこ蒸しパン	大豆(国産) ゆで,油あげ,わかめ(乾燥、素干し),煮干し,きな粉,豆乳	米・陸稲・玄米,じゃがいも,砂糖・上白糖,サラダ油,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,しいたけ(生),さやいんげん,トマト(缶詰) ホール,キャベツ,りんご,レーズン,かぼちゃ,ねぎ(白)	426kcal 15.7g 6.5g
9(木)	プルーン	ピースご飯,味噌汁 和風マーボー豆腐,小松菜とえのきの磯和え	さつまいもきなこ	わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し,豆腐(木綿),のり(焼きのり),きな粉	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも	グリンピース,にんじん,大根,たまねぎ,しいたけ(干、乾),ねぎ(白),しょうが,にんにく,こまつな,えのきたけ,もやし(大豆)	397kcal 16.8g 7.2g
10(金)	コーンフレーク	玄米ごはん,味噌汁 赤魚の磯辺フライ,菜の花の酢みそ和え	カルシウムトースト	豆腐(木綿),カットわかめ,煮干し,赤魚,あおのり(素干し),竹輪(焼き竹輪),しらす干し	米・陸稲・玄米,ふ・観世ふ,薄力粉(1等),パン粉,サラダ油,ごま(いりごま),砂糖・上白糖,食パン,マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ,にんじん,ねぎ(白),菜の花,もやし(ｱﾙﾌｧﾙﾌｧ),こまつな	426kcal 19.2g 12.7g
11(土)	チーズ	玄米ごはん,酢豚風 さつまいもとひじきのごまサラダ,味噌汁	焼きうどん	厚揚げ,ひじき(干し),油あげ,煮干し,あおのり(素干し)	米・陸稲・玄米,サラダ油,砂糖・上白糖,かたくり粉,さつまいも,マヨネーズ(全卵型),ごま(いりごま),干うどん(乾)	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(ゆで),しいたけ(干、乾),ピーマン,キャベツ,えのきたけ,ねぎ(白),にら	475kcal 16.2g 17.2g
13(月)	蒸し野菜	玄米ごはん,けんちん汁 あじの蒲焼き,大根のツナサラダ	きなこクッキー	豆腐(木綿),煮干し,あじ,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,きな粉,豆乳	米・陸稲・玄米,里芋,小麦粉・中力粉2等,砂糖・上白糖,マヨネーズ(全卵型),ホットケーキミックス	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ(白),きゅうり	464kcal 19.3g 12.3g
14(火)	バナナ	玄米ごはん,味噌汁 八宝菜,納豆和え	ポテトの磯辺和え	わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し,厚揚げ,納豆(糸引納豆),のり(焼きのり),あおさ(素干し)	米・陸稲・玄米,サラダ油,砂糖・上白糖,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,揚げ油	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ(白),にんにく,しょうが,はくさい,しいたけ(干、乾),黒きくらげ,ピーマン,切り干し大根,こまつな	454kcal 14.5g 19.2g
15(水)	蒸し野菜	梅干し炊き込みごはん,味噌汁 高野豆腐のカツ～ゴマソース～,パンプキンサラダ	バナナパンケーキ	油あげ,煮干し,高野豆腐,豆乳	米・陸稲・玄米,パン粉,薄力粉(1等),ごま(いりごま),砂糖・上白糖,マヨネーズ(全卵型),ホットケーキミックス	梅漬け(塩漬),キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ(白),かぼちゃ,きゅうり,レーズン,バナナ	491kcal 15.8g 12.4g
16(木)	クラッカー	麦ごはん,味噌汁 ,鯖のカレー風味焼き,根菜の金平炒め	さつまいものりんご煮	油あげ,煮干し,さば	米・陸稲・玄米,サラダ油,砂糖・上白糖,ごま油,ごま(いりごま),さつまいも	大根,にんじん,ねぎ(白),しょうが,ごぼう,さやいんげん,りんご	399kcal 16.1g 8.8g
17(金)	蒸し野菜	青菜ごはん,味噌汁 がめ煮.納豆和え	ピザトースト	ちりめんじゃこ,油あげ,わかめ(乾燥、素干し),煮干し,チーズ(プロセス)	米・陸稲・玄米,ごま(いりごま),食パン	こまつな,なめこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ(葉ねぎ),ピーマン	515kcal 18.7g 10.5g
18(土)	チーズ	麦ごはん,味噌汁 炒り豆腐ブロッコリーサラダ	お好み焼き	わかめ(乾燥、素干し),煮干し,豆腐(木綿),油あげ,かつお節,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,あおのり(素干し)	米・精白米,砂糖・上白糖,じゃがいも,マヨネーズ(全卵型),薄力粉(1等),サラダ油	キャベツ,もやし(緑豆),ねぎ(葉ねぎ),にんじん,たまねぎ,しいたけ(干、乾),ブロッコリー	495kcal 16.6g 13.6g
20(月)	蒸し野菜	玄米ごはん,味噌汁 赤魚のおろし煮,ビーンズサラダ	みたらし芋	油あげ,わかめ(乾燥、素干し),煮干し,赤魚,大豆(国産) ゆで,ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ	米・陸稲・玄米,ふ・観世ふ,マヨネーズ(全卵型),さつまいも,砂糖・上白糖,黒ゴマ	たまねぎ,にんじん,ねぎ(白),なめこ,大根,みつば(切りﾐﾂﾊﾞ),しょうが,きゅうり	439kcal 20.8g 12.1g
21(火)	プルーン	玄米ごはん,味噌汁 おでん風煮,納豆和え	セサミドーナツ	煮干し,がんもどき,昆布,かつお節,納豆(糸引納豆),豆乳	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,ごま(いりごま),ホットケーキミックス,揚げ油	こまつな,にんじん,たまねぎ,ごぼう,大根,しいたけ(干、乾),切り干し大根	543kcal 16.9g 22.1g
22(水)	蒸し野菜	炊込み御飯,けんちんうどん,かき揚げ	ツナマヨサンドパン	昆布素干(まｺﾝﾌﾞ),油あげ,かつお節,竹輪(焼き竹輪),ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ	米・陸稲・玄米,干うどん(乾),さつまいも,薄力粉(1等),サラダ油,食パン,マヨネーズ(全卵型)	えのきたけ,しめじ(ぶなしめじ),にんじん,大根,ごぼう,しいたけ(干、乾),ねぎ(白),たまねぎ	526kcal 14.5g 14.5g
23(木)	クラッカー	玄米ごはん,味噌汁 ,厚揚げとキャベツの味噌炒め,切干大根のサラダ	黒糖パンケーキ	油あげ,わかめ(乾燥、素干し),煮干し,厚揚げ,豆乳	米・陸稲・玄米,ふ・観世ふ,サラダ油,ごま(いりごま),マヨネーズ(全卵型),薄力粉(1等),黒砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ(白),しいたけ(干、乾),キャベツ,切り干し大根,きゅうり	518kcal 15.7g 16.6g
24(金)	蒸し野菜	玄米ごはん,さつま揚げ ,春雨サラダ,豚汁,ばなな	豆腐入りきなこ白玉	いとよりだい・すり身,竹輪(焼き竹輪),豚もも・脂付,豆腐(木綿),煮干し,豆腐(絹ごし),きな粉	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,かたくり粉,揚げ油,はるさめ,マヨネーズ(全卵型),こんにゃく(板),白玉粉	たまねぎ,にんじん,黒きくらげ,しょうが汁,きゅうり,大根,ごぼう,ねぎ(白),バナナ	482kcal 18.8g 13.3g
25(土)	チーズ	玄米ごはん,筑前煮 小松菜の白和え,味噌汁	金平お焼き	厚揚げ,豆腐(木綿),油あげ,煮干し	米・陸稲・玄米,じゃがいも,砂糖・上白糖,しらたき,ごま(いりごま),薄力粉(1等)	にんじん,ごぼう,しいたけ(干、乾),さやいんげん,こまつな,しいたけ(生),かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ(白)	476kcal 17.2g 6.5g
27(月)	蒸し野菜	玄米ごはん,味噌汁 鮭のきのこソース,スパゲティサラダ	りんごむしぱん	豆腐(木綿),油あげ,わかめ(乾燥、素干し),煮干し,さけ,竹輪(焼き竹輪)	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,かたくり粉,スパゲティ,マヨネーズ(全卵型),ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しめじ(ぶなしめじ),しいたけ(干、乾),さやいんげん,きゅうり,コーン・冷凍,りんご	349kcal 17.8g 5.0g
28(火)	コーンフレーク	玄米ごはん,味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ,納豆和え	おかかおにぎり	わかめ(乾燥、素干し),煮干し,高野豆腐,かつお節,納豆(糸引納豆)	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ねぎ(白),しいたけ(干、乾),大根,さやいんげん,しめじ(ぶなしめじ),こまつな	408kcal 18.7g 5.6g
30(木)	プルーン	玄米ごはん,厚揚げのもろみ焼き ビーフンのごま炒め,味噌汁	さつまいものかりんとう	厚揚げ,竹輪(焼き竹輪),わかめ(乾燥、素干し),油あげ,煮干し	米・陸稲・玄米,砂糖・上白糖,ごま(いりごま),ごま油,ビーフン,じゃがいも,さつまいも,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ねぎ(葉ねぎ),もやし(緑豆),ねぎ(白)	507kcal 15.9g 17.6g

※行事や食材の仕入れの都合により、献立変更させて頂く場合があります。