

令和4年4月献立表 原町みゆき保育園  
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量  
 エネルギー(kcal) 580/527  
 たんぱく質(g) 21.8/20.5  
 幼児 473/470  
 乳児 17.7/18.7

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	赤飯(ささげ、もち米、黒ごま) 清汁(絹さや、豆腐、麩) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) 紅白なます(大根、人参) はっさく	いちご蒸しパン (小麦粉、抹茶、牛乳 いちごジャム、食紅 ベーキングパウダー)  牛乳	ご飯 卵スープ(卵、人参、えのき) 野菜炒め(豚肉、しめじ、玉葱、人参 キャベツ、オイスターソース) ちくわサラダ (レタス、胡瓜、ちくわ、ツナ)和風	ツナトースト (パン、ツナ エッグケア)
2(土)	わかめうどん(うどん、鶏肉、わかめ、葱、人参 ほうれん草) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー、鰹節) バナナ 牛乳	葱みそ焼きおにぎり (葱、みそ)  麦茶	3(日) チキンライス (鶏肉、玉葱、マッシュルーム、セロリ ドライパセリ、ケチャップ) スープ(白菜、じゃが芋、人参) ベーコンサラダ (ベーコン、キャベツ、胡瓜)エッグケア	せんべい
4(月)	和風スパゲティー(スパゲティー、豚挽肉、えのき 椎茸、玉葱、ほうれん草、刻みのり) 切干大根の梅だれサラダ(切干大根、油揚げ 胡瓜、梅干し) グレープフルーツ 牛乳	フルーツポンチ (パイナップル、みかん 黄桃、りんご、バナナ)  麦茶	夕焼けご飯(人参) スープ(豆腐、もやし、葱) しめじの卵焼き(しめじ、いんげん、卵) 和風サラダ(キャベツ、トマト、アスパラ)	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー)
5(火)	ご飯 みそ汁(小松菜、ごぼう、大根) 魚の野菜あんかけ(カレイ、ブロッコリー、人参 玉葱、絹さや、生姜、片栗粉) 白菜のごま酢和え(白菜、人参、もやし、白ごま 焼豚) バナナ	ホットク (強力粉、白玉粉 ドライイースト とろけるチーズ)  牛乳	にゅうめん(そうめん、豚肉、小松菜 玉葱、人参) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、コーン) エッグケア	にゅうめん
6(水)	ごまパン スープ(豆苗、えのき、じゃが芋) チリ・コン・カーン(豚挽肉、金時豆、玉葱、人参 ケチャップ、トマトピューレ、白ワイン、ローリエ) コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、人参)フレンチ りんご	鶏しそご飯 (鶏肉、大葉、白ごま 塩昆布、押麦)  牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、玉葱) 鶏肉ののりチーズ焼き(鶏肉、焼きのり スライスチーズ) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、ごま油)	おかかおにぎり (鰹節)
7(木)	アスパラピラフ(鶏肉、アスパラ、セロリ、玉葱 黄パプリカ、バター) スープ(水菜、人参、エリンギ) 春雨サラダ(レタス、人参、胡瓜、春雨)和風 バナナ	ヨーグルト フレーバーケーキ (小麦粉、バター、卵 ヨーグルト ベーキングパウダー) 牛乳	ハヤシライス(豚肉、しめじ、玉葱、人参 ハヤシルウ) キャベツのツナサラダ (キャベツ、人参、ツナ、レーズン) フレンチ	ハヤシライス
8(金)	ご飯 スープ(チンゲン菜、筍、きくらげ) 豚肉のんにくみそ焼き(豚ロース肉、にんにく みそ) 根菜サラダ(大根、ごぼう、れんこん、人参) エッグケア オレンジ	汁ビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱 人参、もやし、干し椎茸 生姜)  牛乳	カジキのソースカツ丼(カジキ、小麦粉 パン粉、卵、キャベツ、中濃ソース 揚げ油) みそ汁(里芋、ごぼう) 舞茸のお浸し(小松菜、人参、舞茸)	カジキの ソースカツ丼
9(土)	焼豚とコーンのチャーハン(焼豚、コーン、キャベツ 人参、にんにく、生姜、ごま油) スープ(ニラ、椎茸、玉葱) もやしサラダ(もやし、人参、胡瓜、油揚げ)和風 バナナ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ)  牛乳	10(日) ポークサンド(食パン、豚ロース肉 キャベツ、片栗粉、エッグケア) スープ(トマト、コーン、エリンギ) パイナップルサラダ(レタス、胡瓜、パイナップル) フレンチ	せんべい
11(月)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ、玉葱 もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸) チーズ風味温野菜(じゃが芋、かぶ、人参、カリフラワー ブロッコリー、クリームチーズ)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	おにぎり (たくあん、なめ茸)  麦茶	鶏丼(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参) みそ汁(油揚げ、茄子、葱) パリパリサラダ(レタス、人参、胡瓜 ワンタンの皮、揚げ油)和風	鶏丼
12(火)	ガーリックチャーハン(ツナ、舞茸、しめじ、卵、万能葱 にんにく) スープ(人参、エリンギ、南瓜) トマトの塩昆布和え(キャベツ、トマト、胡瓜、塩昆布) はっさく	ココアプリン (ゼラチン、牛乳、ココア)  牛乳	ハムとアスパラのクリームスパゲティー (スパゲティー、ハム、アスパラ、玉葱 牛乳、小麦粉、バター、粉チーズ) 水菜と大根のサラダ (水菜、大根、胡瓜、人参)フレンチ	ハムとアスパラの クリーム スパゲティー
13(水)	ご飯 みそ汁(れんこん、なめこ、葱) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、人参、生姜) バナナ	ナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉 揚げ油)  牛乳	ピラフ(鶏肉、玉葱、人参、バター ドライパセリ) スープ(チンゲン菜、貝柱、ベーコン) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、トマト) エッグケア	ピラフ
14(木)	紅茶パン 豆乳スープ(ほうれん草、玉葱、アスパラ、豆乳) チキンのカチャトラ風(鶏肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン にんにく、ケチャップ、ホールトマト) キャベツのカレーマリネ(キャベツ、胡瓜、カレー粉)フレンチ オレンジ	肉ごぼううどん (うどん、豚肉、葱、人参 ごぼう、椎茸、みそ)  牛乳	きつね茶飯(油揚げ) みそ汁(かぶの葉、人参、椎茸) 鮭のごま焼き(鮭、白ごま、エッグケア) 胡瓜の梅肉和え(かぶ、胡瓜、梅干し)	きつね茶飯
15(金)	グリーンピースご飯(グリーンピース) スープ(えのき、かまぼこ、切干大根) 鱈の西京焼き(鱈、西京みそ) 煮浸し(小松菜、もやし、人参、厚揚げ) りんご	あんこトースト (食パン、小豆、黒ごま ごま油)  牛乳	ご飯 中華風スープ(わかめ、きくらげ、コーン) チンジャオロース(豚肉、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ、もやし オイスターソース、片栗粉) 春雨入り酢の物(春雨、人参、胡瓜)	キャロットマフィン (小麦粉、人参 卵、バター ベーキングパウダー)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	ペペロンチーノ風スパゲティー(スパゲティー、ベーコン、しめじ、玉葱、キャベツ、にんにく) サラダ(水菜、トマト、胡瓜)エッグケア バナナ 牛乳	いも餅 (じゃが芋、片栗粉)  麦茶	17(日) きのこリゾット(鶏肉、舞茸、しめじ、粉チーズ、牛乳) スープ(ブロッコリー、玉葱) コロコロサラダ (胡瓜、人参、黄パプリカ、海老)和風	せんべい
18(月)	ミルクパン スープ(しめじ、キャベツ、人参) スパニッシュオムレツ(卵、ウインナー、じゃが芋、QBBチーズ、トマト、玉葱、牛乳、ケチャップ) かぶのサラダ(かぶ、胡瓜、人参、ツナ)フレンチ グレープフルーツ	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、人参、ごぼう、万能葱)  牛乳	白菜生姜うどん(うどん、鶏肉、人参、白菜、葱、小松菜、片栗粉、生姜) キャベツと絹さやのごま和え (キャベツ、絹さや、人参、黒練りごま)	白菜生姜うどん
19(火)	みそ炒め丼(豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、にんにく、生姜、みそ) わかめスープ(わかめ、ニラ、えのき) 磯和え(チンゲン菜、もやし、人参、油揚げ、青のり) バナナ	カルピスゼリー (カルピス、みかん、パインゼラチン)  牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(卵、ほうれん草) がんもどきの煮物 (がんもどき、鶏肉、人参、大根) 里芋のサラダ (里芋、玉葱、人参、桜海老、鰹節)	ゆかりおにぎり
20(水)	ご飯 みそ汁(大根、椎茸、小松菜) カジキのあずま煮(カジキ、生姜、白ごま、片栗粉、揚げ油) 豆サラダ(レタス、胡瓜、人参、ミックスビーンズ)和風 りんご	マカロニナポリ (マカロニ、ハム、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、マッシュルーム、トマトピューレ) 牛乳	中華丼(豚肉、海老、人参、白菜、玉葱、椎茸、筍、貝柱、片栗粉) スープ(きくらげ、えのき、玉葱) ナムル(胡瓜、もやし、ごま油)	中華丼
21(木)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、ニラ、人参、玉葱、焼きそばソース、中濃ソース) マセドアンサラダ(さつまいも、人参、胡瓜、レーズン) エッグケア オレンジ 牛乳	米粉マフィン (上新粉、卵、牛乳、ヨーグルト、ベーキングパウダー、ブルーベリージャム、アプリコットジャム)  麦茶	ご飯 清汁(豆腐、オクラ) 鶏肉の蒲焼き(鶏肉、生姜) ハムサラダ(ハム、大根、人参、胡瓜) 和風	青のりトースト (パン、青のり、エッグケア)
22(金)	ご飯 みそ汁(白菜、なめこ、もやし) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、絹さや、れんこん、ごぼう、大根) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) バナナ	和風ピザ (ワンタンの皮、葱、豚挽肉、刻みのり、とろけるチーズ)  牛乳	バターライス(バター) スープ(春雨、水菜、ひじき) カレイのトマトソースがけ (カレイ、ホールトマト、にんにく) りんごサラダ(レタス、胡瓜、りんご) フレンチ	ココアケーキ (小麦粉、卵、バター、牛乳、ベーキングパウダー、ココア)
23(土)	ハムチーズサンド(食パン、ハム、レタス、トマト、スライスチーズ、エッグケア) スープ(玉葱、ブロッコリー、舞茸) バターソテー(ほうれん草、人参、コーン、バター) バナナ	きのこチャーハン (鶏挽肉、しめじ、えのき、なると、にんにく、生姜、ごま油)  牛乳	24(日) みそ豆乳スパゲティー (スパゲティー、鶏挽肉、ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、豆乳、みそ) 南瓜の含め煮(南瓜)	せんべい
25(月)	ご飯 みそ汁(ごぼう、厚揚げ、玉葱) れんこん入りつくね(鶏挽肉、卵、人参、椎茸、れんこん、葱、ひじき) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) りんご	カラメルバナナマフィン (小麦粉、バター、牛乳、卵、グラニュー糖、バナナ、ベーキングパウダー)  牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) かぶのスープ(かぶ、しめじ、人参) 鯖のみそ煮(鯖、みそ、生姜) コーンサラダ(コーン、大根、胡瓜)和風	ごま塩おにぎり
26(火)	ツナサンド(ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) スープ(玉葱、黄パプリカ、人参) グリーンサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ、ブロッコリー)フレンチ オレンジ	五目いなり (油揚げ、鶏肉、干し椎茸、人参、れんこん、たくあん)  牛乳	サンマー麺(生中華麺、葱、豚肉、人参、チンゲン菜、もやし、片栗粉) 卵サラダ(キャベツ、胡瓜、卵) エッグケア	サンマー麺
27(水)	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱、生姜、にんにく、小麦粉、バター、カレールウ、ケチャップ) 福神漬 ブロッコリーの中華風サラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー、葱、生姜) バナナ 牛乳	ヨーグルト  せんべい  麦茶	ご飯 みそ汁(豆腐、茄子、小松菜) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、揚げ油) ピーマンのお浸し (ピーマン、油揚げ、人参、エリンギ)	ジャムトースト (パン、いちごジャム)
28(木)	鶏塩うどん(うどん、鶏肉、白菜、えのき、大根、人参、葱、鶏ガラ) 金時豆の煮物(金時豆) グレープフルーツ 牛乳	ベーコンポテト春巻き (春巻きの皮、ベーコン、じゃが芋、玉葱、牛乳、バター、片栗粉、揚げ油)  麦茶	レタスチャーハン(豚挽肉、レタス、葱、にんにく、生姜、ごま油) スープ(ニラ、きくらげ) もやしの和え物(もやし、人参、糸寒天、白ごま)	レタスチャーハン
29(金)	パエリア風ご飯(ウインナー、海老、貝柱、玉葱、ピーマン、コーン、ケチャップ、カレー粉) マカロニスープ(セロリ、トマト、マカロニ) フレンチサラダ(レタス、胡瓜、人参、黄パプリカ)	せんべい		
30(土)	卵とじ丼(鶏肉、高野豆腐、卵、人参、椎茸、チンゲン菜) みそ汁(ほうれん草、玉葱、ちくわ) 甘酢サラダ(大根、人参、胡瓜) バナナ	パインのホイールケーキ (小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー、パイン)  牛乳		