

令和5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) 589/512
 たんぱく質(g) 22.1/20.3
 幼児 19.1/18.3
 乳児 509/445

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(土)	バターチキンカレー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、黄パプリカ、バター、ヨーグルト、ケチャップ、カレールウ、ホールトマト、生クリーム) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ バナナ 牛乳	ボンデケーキ (白玉粉、小麦粉、卵、牛乳、ベーコン、ドライパセリ、粉チーズ、とろけるチーズ) 麦茶	2(日) 他人丼(豚肉、卵、玉葱、人参、椎茸) スープ(葱、春雨) なめ茸和え(小松菜、なめ茸)	せんべい
3(月)	赤飯(ささげ、もち米、黒ごま) 清汁(絹さや、えのき、オクラ) れんこん入りつくね(鶏挽肉、れんこん、葱、椎茸、人参、筍、卵、生姜、片栗粉) 紅白なます(大根、人参) オレンジ	抹茶の焼きあん餅 (白玉粉、豆腐、抹茶、小豆) 牛乳	ご飯 みそ汁(大根、筍) 豚肉のチーズはさみ焼き (豚ロース肉、スライスチーズ) 煮浸し(小松菜、もやし)	チーズトースト (パン、スライスチーズ)
4(火)	ご飯 みそ汁(切干大根、南瓜、小松菜) 鱈の蒲焼き(鱈、生姜) めかぶ和え(かぶ、かぶの葉、めかぶ) りんご	牛乳寒天 (牛乳、寒天、イチゴジャム) 牛乳	ジャージャー麺(生中華麺、豚挽肉、葱、人参、筍、ほうれん草、ごま油、みそ、片栗粉) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり)	ジャージャー麺
5(水)	ロールパン スープ(トマト、コーン) タンドリーチキン(鶏肉、玉葱、にんにく、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、白ワイン) ブロッコリーサラダ(キャベツ、ブロッコリー、人参、黄パプリカ)フレンチ バナナ	なめ茸おにぎり (たくあん、なめ茸) 牛乳	ひじきご飯(ひじき、油揚げ) 豆乳みそ汁(豆乳、玉葱、いんげん) ニラ玉(ニラ、卵) 糸寒天サラダ(胡瓜、トマト、糸寒天) 和風	ひじきご飯
6(木)	ご飯 みそ汁(ごぼう、舞茸) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、鰹節、エッグケア) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、生姜) グレープフルーツ	バナナブラウニー (バナナ、小麦粉、ココア、卵、牛乳、バニラエッセンス、ベーキングパウダー) 牛乳	バターライス(バター) スープ(春雨、エリンギ) チキンのトマトソースがけ (鶏肉、にんにく、ホールトマト) コロコロサラダ(人参、黄パプリカ、ミックスビーンズ)フレンチ	みそ焼きおにぎり (みそ)
7(金)	クリームスパゲティー(スパゲティー、鶏肉、玉葱、ブロッコリー、人参、小麦粉、バター、牛乳) 南瓜のチーズ焼き(南瓜、とろけるチーズ、エッグケア) オレンジ 牛乳	菜の花の炊き込みご飯 (菜の花、あさり、人参、バター) 麦茶	ご飯 みそ汁(キャベツ、玉葱) カジキのごま焼き (カジキ、生姜、白ごま、黒ごま) ピーマンのツナ和え(ピーマン、ツナ)	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、バター、抹茶、卵、ベーキングパウダー)
8(土)	アスパラピラフ(ベーコン、アスパラ、玉葱、赤パプリカ、バター) スープ(人参、ブロッコリー) チキンサラダ(レタス、胡瓜、人参、ささみ)エッグケア バナナ	さつま芋餅 (さつま芋、片栗粉) 牛乳	9(日) 白菜生姜うどん(うどん、鶏肉、白菜、人参、葱、チンゲン菜、生姜) じゃが芋と厚揚げの煮物 (じゃが芋、厚揚げ)	せんべい
10(月)	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、キャベツ、ニラ、人参、塩焼きそばソース) しめじのごま酢和え(小松菜、もやし、しめじ、胡瓜、白ごま) バナナ 牛乳	カップケーキ (小麦粉、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー) 麦茶	ゆかり菜飯(ゆかり、小松菜) スープ(もやし、人参) ユーリンチー(鶏肉、生姜、にんにく、葱、ごま油、片栗粉、揚げ油) 大根サラダ(大根、人参、コーン)和風	ゆかり菜飯
11(火)	黒糖パン ミルクのコンソメスープ(玉葱、しめじ、エリンギ、牛乳) カレイのパン粉焼き(カレイ、パン粉、小麦粉、卵、オリーブ油、ケチャップ) カリフラワーサラダ(キャベツ、カリフラワー、人参、胡瓜)フレンチ オレンジ	鶏しそご飯 (鶏肉、大葉、ひじき、押麦) 牛乳	ご飯 みそ汁(カリフラワー、菜の花) 豚肉の生姜焼き (豚ロース肉、生姜、玉葱、白ワイン) トマトサラダ (レタス、赤パプリカ、トマト)エッグケア	豚肉の生姜焼き丼 (豚ロース肉、生姜、玉葱、白ワイン)
12(水)	筍ご飯(筍、油揚げ) みそ汁(キャベツ、人参、わかめ) 肉じゃが(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん) オクラの酢の物(大根、オクラ、胡瓜) グレープフルーツ	フルーツポンチ (パイン、みかん、黄桃、りんご、バナナ) 牛乳	海老とブロッコリーのスパゲティー (海老、ブロッコリー、玉葱、にんにく) 茄子とピーマンの洋風炒め (茄子、ピーマン、ベーコン、バター)	海老とブロッコリーのスパゲティー
13(木)	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(もやし、ニラ) 水菜と貝柱のサラダ(切干大根、水菜、胡瓜、貝柱) 和風 オレンジ	みそポテト (じゃが芋、みそ、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、揚げ油) 牛乳	ご飯 清汁(葱、しめじ) 鮭の青のり焼き (鮭、青のり、エッグケア) 胡瓜の梅肉和え(胡瓜、かぶ、梅干し)	ジャムマフィン (小麦粉、卵、牛乳、ジャム、ベーキングパウダー)
14(金)	ご飯 五目スープ(白菜、椎茸、人参、卵、きくらげ) 鶏肉のチリソース風(鶏肉、葱、にんにく、生姜、ケチャップ、片栗粉) 根菜サラダ(レタス、南瓜、れんこん、水菜、醤油) エッグケア バナナ	メープルチーズトースト (食パン、とろけるチーズ、メープルシロップ) 牛乳	小松菜と豚肉のあんかけ丼 (豚肉、小松菜、白菜、人参、生姜、片栗粉) みそ汁(南瓜、人参) キャベツのさつと煮(キャベツ、しめじ)	小松菜と豚肉のあんかけ丼
15(土)	わかめうどん(うどん、鶏肉、わかめ、葱、人参、ほうれん草) もやしの和風サラダ(もやし、人参、春雨)和風 バナナ 牛乳	塩昆布おにぎり (塩昆布、白ごま) 麦茶	16(日) タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、粉チーズ) スープ(エリンギ、人参) 小松菜のバターソテー(小松菜、コーン、バター)	せんべい

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(月)	ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、葱 豆もやし、コーン、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご 玉葱、干し椎茸) ホットサラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー カリフラワー、にんにく) りんご 牛乳	ナシゴレン (鶏挽肉、桜海老、玉葱 にんにく、生姜、ケチャップ オイスターソース) 麦茶	ご飯 スープ(れんこん、チンゲン菜) 鯖のみそ煮(鯖、みそ) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、白ごま)	レモントースト (パン、バター レモン汁、はちみつ)
18(火)	ご飯 スープ(もやし、舞茸、玉葱) 鶏肉と大根の煮物(鶏肉、大根、生姜、だし汁) キャベツのお浸し(キャベツ、人参、しらす) オレンジ	カップあんまん (小麦粉、牛乳、小豆 ベーキングパウダー) 牛乳	チンジャオロース丼 (豚肉、ピーマン、赤パプリカ、もやし 黄パプリカ、オイスターソース 片栗粉) みそ汁(コーン、きくらげ) 春雨入り酢の物(春雨、わかめ、人参)	チンジャオロース丼
19(水)	食パン スープ(黄パプリカ、じゃが芋、いんげん) チリコンカーン(豚挽肉、玉葱、人参、金時豆 ケチャップ、ピューレ、白ワイン、ローリエ) チーズサラダ(キャベツ、人参、胡瓜、QBBチーズ) フレンチ バナナ	ガーリックスパゲティー (スパゲティー、鶏肉 アスパラ、赤パプリカ 小松菜、にんにく) 牛乳	ご飯 みそ汁(人参、舞茸) ささみの和風ピカタ (ささみ、小麦粉、卵、片栗粉、青のり) ちくわサラダ(レタス、ちくわ、ツナ) 和風	蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー)
20(木)	ご飯 和風スープ(豆苗、豆腐、えのき) 鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、しめじ、玉葱 にんにく、生姜、バター、みそ) ごま和え(油揚げ、小松菜、もやし、人参、黒ごま) グレープフルーツ	春野菜ポトフ (ウインナー、春キャベツ セロリ、じゃが芋、玉葱 人参、スナップエンドウ) 牛乳	鶏チャーハン (鶏挽肉、人参、玉葱、万能葱) 中華風スープ(玉葱、わかめ) ナムル(胡瓜、もやし、ごま油)	鶏チャーハン
21(金)	鶏丼 (鶏肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、にんにく) みそ汁(高野豆腐、葱、しめじ) 切干大根のツナ和え(切干大根、ツナ、人参、胡瓜 レモン汁)和風 りんご	ごまだれマカロニ (マカロニ、白ごま 片栗粉) 牛乳	豚ニラにゆうめん(そうめん、豚肉 ニラ、もやし、にんにく) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、コーン) エッグケア	豚ニラにゆうめん
22(土)	ハヤシライス(豚肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱 ハヤシルウ) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、ミックスビーンズ) エッグケア バナナ	紅茶のパウンドケーキ (小麦粉、バター、卵 紅茶、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	23(日) 和風スパゲティー(鶏挽肉、しめじ 舞茸、エリンギ、小松菜) 里芋サラダ(里芋、玉葱、ハム)	せんべい
24(月)	ツナとコーンのピラフ(ツナ、コーン、玉葱、バター) 春雨スープ(鶏肉、春雨、万能葱、生姜) トマトとアスパラのサラダ (キャベツ、トマト、アスパラ)和風 オレンジ	蒸しカステラ (小麦粉、卵、牛乳、バター レーズン ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(トマト、じゃが芋) ハンバーグ(豚挽肉、玉葱、卵、パン粉 ケチャップ、中濃ソース、白ワイン) パプリカサラダ(赤パプリカ、黄パプリカ 胡瓜)フレンチ	おかかおにぎり (鯉節)
25(火)	塩豚うどん(うどん、豚肉、白菜、えのき、大根、人参 葱) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) りんご 牛乳	アスパラのドリア (鶏肉、バター、ケチャップ アスパラ、しめじ、小麦粉 牛乳) 麦茶	きつね茶飯(油揚げ) みそ汁(ひじき、しめじ) 鯖のチーズ焼き(鯖、スライスチーズ) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、ごま油)	きつね茶飯
26(水)	ミルクパン スープ(白菜、玉葱、トマト) 鶏肉のバター醤油ソテー(鶏肉、バター) コーンサラダ(レタス、胡瓜、人参、コーン)フレンチ グレープフルーツ	黒糖寒天 (黒糖、きな粉、寒天) せんべい 牛乳	中華丼(豚肉、海老、人参、白菜 玉葱、片栗粉) 豆乳スープ(豆乳、人参、ほうれん草) めかぶサラダ(大根、胡瓜、めかぶ)	中華丼
27(木)	わかめご飯(炊き込みわかめ) みそ汁(油揚げ、えのき、大根) ほうれん草の卵焼き(卵、ハム、ほうれん草、人参、だし汁) キャベツの和風和え(キャベツ、胡瓜、ひじき、ちくわ 醤油)エッグケア バナナ	焼きビーフン (ビーフン、鶏肉、ピーマン もやし、玉葱、人参、椎茸 キャベツ、ごま油) 牛乳	ご飯 スープ(もやし、ちくわ) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉、にんにく、生姜 片栗粉、揚げ油) チンゲン菜のお浸し(チンゲン菜、人参)	ココアマフィン (小麦粉、ココア 牛乳、卵 ベーキングパウダー)
28(金)	ご飯 スープ(南瓜、エリンギ) カジキの葱みそ焼き(カジキ、葱、みそ) 塩麹ナムル(もやし、小松菜、ピーマン、塩麹 ごま油) バナナ	きな粉クリームトースト (食パン、きな粉、はちみつ 牛乳) 牛乳	サンマー麺(生中華麺、豚肉、葱、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
29(土)	チキンサンド(鶏肉、胡瓜、エッグケア、片栗粉) スープ(貝柱、トマト) 彩りサラダ(水菜、黄パプリカ、人参)フレンチ	せんべい	30(日) カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、カレールウ) 三色サラダ(レタス、コーン、胡瓜) 和風	せんべい