

令和6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)
たんぱく質(g)

幼児
574 /553
21.5/21.1

乳児
531/485
19.9/19.3

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(月)	赤飯(もち米、ささげ、黒ごま) みそ汁(白菜、椎茸) 厚揚げの肉巻き(豚ロース肉、厚揚げ、片栗粉) 紅白なます(大根、人参) オレンジ	どら焼き (卵、はちみつ、重曹、小豆 小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(大根、コーン) ユーリンチー(鶏肉、生姜、にんにく 葱、ごま油、片栗粉、揚げ油) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、白ごま)	コーントースト (パン、コーン エッグケア)
2(火)	しめじうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草 しめじ、椎茸、えのき) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま) りんご 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、人参、ごぼう 万能葱) 麦茶	グリーンピースご飯(グリーンピース) みそ汁(ひじき、南瓜) 鱈のチーズ焼き(鱈、スライスチーズ) 茄子の煮浸し(茄子)	グリーンピースご飯
3(水)	中華丼(豚肉、貝柱、白菜、玉葱、人参、椎茸 いんげん、きくらげ、生姜、片栗粉) スープ(チンゲン菜、しめじ) もやしのナムル(もやし、人参、コーン、ごま油) グレープフルーツ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	鶏肉とキャベツのスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、キャベツ、人参 しめじ、玉葱) フレンチポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜)	鶏肉とキャベツ の スパゲティー
4(木)	ご飯 スープ(玉葱、ほうれん草) 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) たくあんサラダ(水菜、胡瓜、たくあん)和風 バナナ	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	チンジャオロース丼(豚肉、もやし、筍 赤パプリカ、ピーマン、片栗粉 オイスターソース) もずくスープ(もずく、えのき) ブロッコリーの中華風サラダ (ブロッコリー、葱、ごま油)	チンジャオロース丼
5(金)	南瓜パン スープ(クリームコーン、葱) カジキのソテー(カジキ、バター) カリフラワーサラダ (カリフラワー、胡瓜、赤パプリカ、レタス)エッグケア オレンジ	韓国風おにぎり (たくあん、人参、刻みのり ごま油) 牛乳	ご飯 スープ(人参、黄パプリカ) 松風焼き(鶏挽肉、木綿豆腐、みそ 白ごま、パン粉、卵) 胡瓜の梅肉和え(かぶ、胡瓜、梅干し)	チーズ蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 スライスチーズ ベーキングパウダー)
6(土)	ケチャップライス (ウインナー、玉葱、人参、ケチャップ、バター) スープ(エリンギ、チンゲン菜) グリーンサラダ(キャベツ、胡瓜、アスパラ)和風 バナナ	ジャムマフィン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー イチゴジャム) 牛乳	7(日) ガーリックライス(海老、玉葱、人参 にんにく、ドライパセリ) スープ(チンゲン菜、貝柱) オリエンタルサラダ (レタス、胡瓜、ささみ)フレンチ	せんべい
8(月)	紅茶パン スープ(ブロッコリー、赤パプリカ) クリスピーチキン(鶏肉、卵、にんにく、生姜、バター パン粉、小麦粉、揚げ油) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ グレープフルーツ	ガリバターチャーハン (豚挽肉、葱、レタス コーン、にんにく、生姜 バター) 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ、油揚げ) カジキときのこのオイル焼き (カジキ、しめじ、えのき、バター) ピーマンとツナの炒め物 (ピーマン、ツナ)	メープルマフィン (小麦粉、卵、牛乳 バター メープルシロップ ベーキングパウダー)
9(火)	すき焼き丼 (豚肉、白滝、焼き豆腐、玉葱、人参、ほうれん草) みそ汁(さつまい、小松菜) オクラサラダ(レタス、オクラ、人参)和風 バナナ	ココアトースト (食パン、バター、ココア グラニュー糖) 牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) みそ汁(キャベツ、しめじ) 揚げボールの煮物(揚げボール、鶏肉 人参、じゃが芋、いんげん) ハム入りサラダ(大根、胡瓜、ハム) 和風	悪魔おにぎり (塩昆布 揚げ玉 青のり)
10(水)	ご飯 スープ(豆苗、れんこん) 鱈の野菜あんかけ (鱈、ブロッコリー、人参、玉葱、筍、生姜、片栗粉) めかぶ和え(大根、胡瓜、めかぶ) オレンジ	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	ごぼうチャーハン(豚肉、ごぼう、玉葱 人参、葱、生姜、にんにく、ごま油) スープ(きくらげ、人参) シルバーサラダ(キャベツ、胡瓜、春雨) エッグケア	ごぼうチャーハン
11(木)	きのこのスパゲティー (スパゲティー、豚挽肉、えのき、しめじ、椎茸 人参、玉葱、小松菜、刻みのり、にんにく) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) はっさく 牛乳	ツナの混ぜご飯 (ツナ、人参、コーン) 麦茶	ご飯 みそ汁(オクラ、じゃが芋) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) 人参しりしり(人参、卵、白ごま)	鶏肉の照焼き丼 (鶏肉、片栗粉)
12(金)	ご飯 みそ汁(ごぼう、ニラ) 鶏肉の塩麹炒め (鶏肉、玉葱、キャベツ、人参、もやし、塩麹) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) バナナ	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉) せんべい 牛乳	五目焼きそば (蒸中華麺、豚肉、もやし、人参 チンゲン菜、きくらげ、ごま油、片栗粉) ホットサラダ(じゃが芋、人参、にんにく)	五目焼きそば
13(土)	チャーシュー丼 (焼豚、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜) スープ(しめじ、葱) かぶの浅漬(かぶ、かぶの葉、胡瓜、生姜) バナナ	いも餅 (じゃが芋、片栗粉) 牛乳	14(日) 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	せんべい
15(月)	ベーコンピラフ(ベーコン、玉葱、しめじ、人参 マッシュルーム、バター) スープ(春雨、貝柱) キャベツのエッグケアサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、コーン)エッグケア オレンジ	おでん (大根、ちくわ、厚揚げ) 牛乳	夕焼けご飯(人参) みそ汁(豆腐、キャベツ) ひじきといんげんの卵焼き (卵、ひじき、いんげん) ごま和え(小松菜、人参、白ごま)	夕焼けご飯

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(火)	ご飯 清汁(豆腐、わかめ) 揚げブリの葱だれ (ブリ、葱、ごま油、にんにく、片栗粉、揚げ油) 納豆サラダ (レタス、人参、たくあん、挽き割り納豆)和風 グレープフルーツ	カルピスゼリー (ゼラチン、カルピス みかん、バイン) 牛乳	豚肉の生姜焼き丼 (豚ロース肉、玉葱、白ワイン キャベツ、生姜) スープ(レタス、コーン) チンゲン菜のお浸し(チンゲン菜、人参)	豚肉の 生姜焼き丼
17(水)	みそラーメン (生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、葱、もやし、鶏ガラ 玉葱、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸、みそ) さつま芋とりんごの重ね煮(さつま芋、りんご、バター) バナナ 牛乳	深川めし (あさり、人参、万能葱 生姜) 麦茶	バターライス(バター) スープ(エリンギ、春雨) ささみのピカタ(ささみ、小麦粉、卵、ケチャップ) コロコロサラダ (人参、黄パプリカ、ミックスピーズ) フレンチ	ジャムパン (パン いちごジャム)
18(木)	焼き鶏丼(鶏肉、キャベツ、焼きのり、片栗粉) みそ汁(舞茸、大根) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ	キャラットケーキ (小麦粉、バター、卵 ベーキングパウダー 人参、レーズン) 牛乳	豆乳たらこクリームうどん (うどん、甘塩たらこ、玉葱、しめじ 白菜、豆乳、バター) トマトのチーズ焼き (トマト、とろけるチーズ)	豆乳たらこ クリームうどん
19(金)	食パン スープ(コーン、チンゲン菜) 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) アスパラサラダ (キャベツ、アスパラ、黄パプリカ、赤パプリカ)フレンチ オレンジ	ハイナンチキンライス (鶏肉、レタス、葱 にんにく、生姜) 牛乳	ご飯 清汁(はんぺん、万能葱) 鯖のみそ煮(鯖、生姜) 里芋サラダ (里芋、玉葱、鰹節、エッグケア)	きな粉マフィン (小麦粉、卵、牛乳 バター、きな粉 ベーキングパウダー)
20(土)	鶏ニラにゆうめん (そうめん、鶏肉、ニラ、もやし、人参、にんにく) 春雨の和風サラダ(もやし、人参、春雨)和風 バナナ 牛乳	鬼まんじゅう (さつま芋、牛乳、小麦粉 ベーキングパウダー) 麦茶	21(日) ロコモコ丼(豚挽肉、玉葱、卵、パン粉 トマト、レタス、中濃ソース、ケチャップ) スープ(人参、じゃが芋) カレーマリネ (キャベツ、胡瓜、コーン、カレー粉) フレンチ	せんべい
22(月)	青のりご飯(青のり) みそ汁(えのき、じゃが芋) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、絹さや、れんこん ごぼう、大根) チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、人参、ちくわ、鰹節) グレープフルーツ	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	ご飯 スープ(ちくわ、れんこん) 豚肉のみそだれかけ (豚ロース肉、みそ、片栗粉) トマトサラダ(レタス、トマト、胡瓜)和風	豚肉の みそだれかけ丼 (豚ロース肉 みそ、片栗粉)
23(火)	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) 南瓜のいとこ煮(南瓜、小豆) りんご 牛乳	鶏茶漬け (鶏挽肉、万能葱、人参 白ごま、刻みのり) 麦茶	ツナピラフ(ツナ、小松菜、コーン) スープ(南瓜、玉葱) ベーコンサラダ (キャベツ、胡瓜、ベーコン)エッグケア	ツナピラフ
24(水)	ご飯 スープ(玉葱、水菜) 鯖の西京焼き風(鯖、みそ) 酢の物(もやし、胡瓜、トマト) バナナ	ミルク蒸しパン (小麦粉、牛乳、練乳 ベーキングパウダー バニラエッセンス) 牛乳	ささみの塩だれ丼 (ささみ、葱、ごま油、レモン汁 にんにく、生姜、片栗粉) みそ汁(もやし、舞茸) 貝柱サラダ(レタス、貝柱、人参)和風	ささみの塩だれ丼
25(木)	カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 カレールウ、小麦粉、バター、ケチャップ にんにく、生姜) 福神漬 れんこんサラダ (キャベツ、れんこん、人参、ごぼう)エッグケア オレンジ 牛乳	フォー麺 (鶏肉、水菜、黄パプリカ 人参、フォー) 麦茶	ご飯 スープ(茄子、万能葱) 鮭の野菜炒めのせ(鮭、しめじ、玉葱 人参、キャベツ、オイスターソース) 甘酢和え(人参、胡瓜、春雨)	ラスク (パン、バター グラニュー糖)
26(金)	ロールパン ミルクのコンソメスープ(さつま芋、貝柱、牛乳) 鶏肉の粉チーズ焼き (鶏肉、片栗粉、粉チーズ、エッグケア) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、レタス、黄パプリカ、人参)フレンチ バナナ	しそひじきおにぎり (大葉、ひじき、梅干し) 牛乳	白菜にゆうめん(そうめん、豚肉 葱、人参、白菜、油揚げ、生姜) 南瓜の含め煮(南瓜)	白菜にゆうめん
27(土)	あんかけご飯 (豚挽肉、白菜、人参、葱、にんにく、生姜、片栗粉) みそ汁(里芋、チンゲン菜) 切干大根の煮物(切干大根、人参、椎茸、油揚げ) バナナ	紅茶のパウンドケーキ (小麦粉、バター、卵 牛乳、紅茶 ベーキングパウダー) 牛乳	28(日) チキンのハヤシライス(鶏肉、玉葱、人参、しめじ、ハヤシルウ) 小松菜とコーンのリザー(小松菜、コーン、バター) 29(月) 茄子とベーコンのトマトスバゲティ (スバゲティ、茄子、ベーコン、玉葱、にんにく、ホールトマト ケチャップ、粉チーズ) レタスサラダ(レタス、胡瓜、人参)エッグケア	せんべい
30(火)	ご飯 みそ汁(なめこ、ひじき) 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) ささみの煮浸し(小松菜、もやし、ささみ) グレープフルーツ	ベベロンチーノ風スバゲティ (スバゲティ、ベーコン しめじ、人参、ブロッコリー にんにく) 牛乳	ツナ入りご飯(ツナ、万能葱) スープ(もやし、人参) 鶏肉のおろし煮(鶏肉、大根) 豆腐の和風サラダ (キャベツ、豆腐、人参)	ツナ入りご飯