令和　3年　4月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
12 26 月	ピースご飯 鮭の味噌煮 なめこのおろし和え すまし汁（素麺豆腐小ねぎ）	精白米 三温糖 ★そうめん ★小麦粉 ★バター ★ごま	★牛乳 鮭 豆腐 ★ヨーグルト ★卵	グリンピース　なめこ しょうが　小ねぎ 大根　もも缶 小松菜　干しぶどう きゅうり にんじん	桃のヨーグルトケーキ 牛乳 0、1歳：すまし汁 （大根小松菜きゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
13 27 火	ご飯 鶏肉と厚揚げの炒め物 キャベツのツナ和え 味噌汁（卵にら）	精白米 ごま油 三温糖 じゃが芋 片栗粉 ★バター	★牛乳　青のり 鶏肉 厚揚げ ツナ缶 ★卵 ★チーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にら	青のりチーズじゃがもち 牛乳 0、1歳：味噌汁 （なすキャベツきゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 水	ご飯 和風あんかけ卵焼き ひじきの煮物 味噌汁（水菜かぼちゃ）	精白米　しらたき 油 片栗粉 三温糖 ★ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ★バター	★牛乳　ひじき ★卵　のり 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	玉ねぎ　にんにく にんじん 小松菜 かぼちゃ 水菜 えのき	和風パスタ 牛乳 0、1歳：味噌汁 （小松菜油揚げ玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
1 15 木	①赤飯 ⑮ご飯 鰆の蒲焼き 菜の花のマヨ和え 味噌汁（さつま芋えのき）	①もち米　さつまいも 精白米　マヨネーズ 片栗粉 三温糖 油 ★ごま	★牛乳 ①ささげ さわら しらす	もやし 菜の花 にんじん キャベツ えのき 梅干し	梅しらすおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （かぼちゃキャベツもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ2 590 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 30 金	ハムピラフ風ご飯 ②⑯鶏肉のママレード焼き ㉚鶏肉のクリームソース 春野菜のオイスター炒め スープ（じゃが芋豆腐）	精白米　はちみつ 油　ﾏﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ ごま油　②⑯りんごｼﾞｬﾑ ★㉚小麦粉　じゃが芋 ★食パン　㉚三温糖 ★バター	★牛乳 ハム 鶏肉 豆腐 ★㉚クリームチーズ	玉ねぎ　キャベツ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんじん ピーマン　コーン にんにく　さやえんどう しょうが もやし	②⑯はちみつりんごﾄｰｽﾄ ㉚はちみつｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツ玉ねぎもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
3 17 土	タンメン 中華和え	精白米　三温糖 中華麺 ごま油 ★ごま	★牛乳 豚肉 油揚げ	もやし　れんこん チンゲン菜　もやし ねぎ　きゅうり にんじん	いなり寿司 牛乳 0、1歳：スープ （チンゲン菜もやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
5 19 月	春野菜カレーライス 完了：鶏団子煮 大根とこんにゃくの煮物 金時豆の甘煮 すまし汁（長ねぎまいたけ）	精白米　三温糖 じゃが芋　こんにゃく ★小麦粉 ★バター 油 ★食パン	★牛乳 豚肉 金時豆 きな粉	玉ねぎ　ねぎ にんじん　まいたけ アスパラガス グリンピース にんにく 大根	きな粉トースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：すまし汁 （じゃが芋大根玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 火	ご飯 かじきのクラッカー揚げ ナムル わかめスープ（わかめごま玉ねぎ）	精白米　油 ★ごま ごま油 三温糖 乳：食パン ★	★牛乳 かじき かつお節 アガー わかめ	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 幼：プルーン	ココアミルクプリン （乳：トースト、幼：プルーン付き） 牛乳 0、1歳：スープ （かぶほうれん草もやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 水	たけのこご飯 豚肉の生姜炒め 新じゃがのサラダ 味噌汁（小松菜切干大根）	精白米 油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	★牛乳 油揚げ 豚肉 ツナ缶 あおのり	たけのこ　キャベツ にんじん　小松菜 干ししいたけ　切り干し大根 玉ねぎ しょうが きゅうり	ツナそぼろおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （じゃが芋キャベツ油揚げ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 木	ご飯 鯖の塩焼き 春雨の炒め物 せんべい汁【青森】	精白米　⑧米粉 春雨　⑧片栗粉 油　⑧ごま油 三温糖　㉒さつま芋 ★⑧強力粉 ★⑧小麦粉　㉒ﾐｯｸｽ粉	★牛乳 さば しらす 鶏肉 ⑧豚肉 ★㉒卵	もやし　㉒しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう	⑧💜肉まん💜 ㉒がねあげ【熊本】 牛乳 0、1歳：すまし汁 （なすもやし玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 金	ご飯 豆腐の旨煮 五目和え 味噌汁（お麩かぶ）	精白米　片栗粉 ★ごま　油 中華麺 三温糖 ごま油 ★白玉麩	★牛乳 豆腐 豚肉 ハム 油揚げ 豚肉	しめじ　ほうれん草 ねぎ　にんじん チンゲン菜　かぶ にんにく　白菜 しょうが　たけのこ もやし	煮干し中華そば 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g
10 24 土	焼きうどん イタリアンサラダ	★うどん　油 ★バター　オリーブ油 三温糖 ★小麦粉	★牛乳　豚肉 ★卵 かつお節 ツナ缶	玉ねぎ　もやし キャベツ にんじん ブロッコリー	抹茶スコーン 牛乳 0、1歳：スープ （ブロッコリーもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前のおやつに牛乳が付きます。
・お昼に果物が付きます。

・　マークはおたのしみおやつです。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。