

平成30年 4月 食事献立表

社会福祉法人国立保育会 北保育園

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ
2	16	月	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 白菜のすまし汁 ③ じゃが芋のみそそばろ煮 ④ 大根とおかか和え	米 水、昆布、削り節、はくさい、人参、焼ふ、生わかめ、塩、しょうゆ 豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、削り節、じゃがいも、三温糖、しょうゆ、米みそ、さやいんげん 大根、しょうゆ、かつお節	① チーズトースト 食パン、ピザ用チーズ ② 牛乳・果物 牛乳、清見オレンジ
3	17	火	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 切干大根のみそ汁 ③ 煮魚 ④ 小松菜と人参のお浸し ⑤ さつま芋と切り昆布の煮物	米 水、煮干し、豚肉(もも)、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、米みそ かれい、水、しょうが、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ こまつな、人参、水、削り節、しょうゆ さつまいも、刻みこんぶ、水、三温糖、しょうゆ	① お好み焼き 豚挽肉、米ぬか油、小麦粉、キャベツ、人参、水、 米ぬか油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、 かつお節、あおのり ② 牛乳
4		水	牛乳・菓子 ① ひじきご飯 ② かぶのみそ汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 三色ごま酢和え	米、人参、ひじき、米ぬか油、水、削り節、油揚げ、酒、塩、しょうゆ 水、煮干し、かぶ・根、木綿豆腐、米みそ 豚肉(肩ロース)、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ、米ぬか油 もやし、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、白ごま	① 胚芽パン ② ポトフ 水、昆布、鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、こしょう ② 牛乳
18		水	牛乳・菓子 ① グリンピースご飯 ② かぶのみそ汁 ③ 豚肉のくわ焼き ④ 三色ごま酢和え	米、昆布、グリンピース、塩 水、煮干し、かぶ・根、木綿豆腐、米みそ 豚肉(肩ロース)、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ、米ぬか油 もやし、人参、ほうれんそう、三温糖、塩、酢、白ごま	① ドライカレーチーズトースト 食パン、豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、 カレー粉、塩、ピーマン、ピザ用チーズ ② 牛乳
5	19	木	牛乳・菓子 ① ポークカレーライス ② 春キャベツのサラダ	米、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、 水、じゃがいも、りんご、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩 キャベツ、人参、きゅうり、しらす干し、酢、米ぬか油、三温糖、塩	① 煮込みうどん 干しうどん、水、昆布、削り節、豚肉(もも)、 人参、たまねぎ、米ぬか油、塩、しょうゆ ② 牛乳
6	20	金	牛乳・菓子 ① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ 魚のフライ ④ ポイル野菜	米 水、煮干し、たまねぎ、じゃがいも、米みそ、こまつな 鮭、塩、こしょう、酒、小麦粉、水、パン粉、揚げ油、三温糖、ケチャップ、中濃ソース、水 キャベツ、人参、塩	① いちごジャムサンド 食パン、いちご、三温糖、レモン ② 牛乳・果物 牛乳、でこぼん
7	21	土	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 白菜と油揚げのスープ ③ 麻婆豆腐 ④ 中華風トマト	米 水、昆布、削り節、はくさい、たまねぎ、人参、油揚げ、塩、しょうゆ にんにく、しょうが、豚挽肉、ねぎ、米ぬか油、三温糖、 しょうゆ、米みそ、にら、木綿豆腐、片栗粉、水、ごま油 トマト、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油	① 胚芽パン ② ポトフ 水、昆布、鶏もも肉、人参、たまねぎ、 じゃがいも、塩、こしょう ② 牛乳
9	23	月	牛乳・菓子 ① ご飯 ② レタススープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ ポイルキャベツ	米 水、昆布、ベーコン、たまねぎ、レタス、塩、こしょう 鶏もも肉、塩、小麦粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、 ホールトマト缶詰、三温糖、塩、こしょう、ケチャップ、さやいんげん キャベツ、塩	① 黒糖トースト 食パン、黒砂糖、バター ② 棒チーズ ③ 牛乳
10		火	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ かぶの甘酢和え	米 水、煮干し、はくさい、もやし、米みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、三温糖、酒、塩、米みそ、白ごま 切り干しだいこん、人参、米ぬか油、水、削り節、油揚げ、三温糖、本みりん、しょうゆ、さやいんげん かぶ・根、三温糖、塩、酢	① スパゲティミートソース スパゲティ、オリーブ油、にんにく、 豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、米粉 トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう ② 牛乳
	24	火	牛乳・菓子 ① たけのこご飯 ② 白菜のみそ汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ 小松菜の磯和え	米、昆布、たけのこ(ゆで)、鶏もも肉、油揚げ、塩、しょうゆ 水、煮干し、はくさい、もやし、米みそ 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、三温糖、酒、塩、米みそ、白ごま こまつな、人参、水、削り節、塩、しょうゆ、焼きのり	① スパゲティミートソース スパゲティ、オリーブ油、にんにく、 豚挽肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、米粉 トマトピューレ、ケチャップ、塩、しょうゆ、こしょう ② 牛乳
11	25	水	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 野菜スープ ③ 魚のオニオンソースかけ ④ トマトのサラダ	米 水、昆布、削り節、人参、たまねぎ、塩、しょうゆ、ほうれんそう かじき、塩、こしょう、小麦粉、米ぬか油、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、水 キャベツ、きゅうり、トマト、酢、米ぬか油、三温糖、塩	① ジャーマンポテトサンド ミルクパン、じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、 オリーブ油、塩 ② 牛乳・果物 牛乳、いちご
12		木	牛乳・菓子 ① ご飯 ② わかめスープ ③ 酢豚 ④ ほうれん草とえのき炒め	米 水、昆布、削り節、人参、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ 豚肉(もも)、しょうゆ、片栗粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、ごま油 ほうれんそう、えのきたけ、米ぬか油、塩、こしょう	① 小豆入り蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、 牛乳、三温糖、水、バター、あずき ② 牛乳
	26	木	牛乳・菓子 ① ご飯 ② わかめスープ ③ 酢豚 ④ ほうれん草とえのき炒め	米 水、昆布、削り節、人参、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ 豚肉(もも)、しょうゆ、片栗粉、米ぬか油、人参、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 米ぬか油、三温糖、酢、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、水、ピーマン、ごま油 ほうれんそう、えのきたけ、米ぬか油、塩、こしょう	① カップケーキ 小麦粉、三温糖、米ぬか油、牛乳、無塩バター、 クリームチーズ、粉糖、いちご、ブルーベリー ベーキングパウダー ② 牛乳
13	27	金	牛乳・菓子 ① 麦入りご飯 ② チンゲン菜のすまし汁 ③ 魚の西京焼き ④ ごぼうと人参のきんぴら煮 ⑤ アスパラのごま和え	米、押麦 水、昆布、鶏もも肉、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ さわら、三温糖、酒、本みりん、米みそ ごぼう、人参、米ぬか油、水、削り節、三温糖、本みりん、しょうゆ グリーンアスパラガス、人参、三温糖、しょうゆ、白ごま	① ツナサンド ミルクパン、たまねぎ、ツナ油漬缶、 米ぬか油、しょうゆ、片栗粉、水 ② 牛乳・果物 牛乳、清見オレンジ
14	28	土	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 大根と鮫のみそ汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ 野菜炒め	米 水、煮干し、大根、焼ふ、ねぎ、米みそ 豚肉(肩ロース)、しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、たまねぎ、米ぬか油 人参、キャベツ、もやし、米ぬか油、塩、こしょう	① 洋風ピラフ 米、たまねぎ、人参、ハム、バター、塩、こしょう ② 牛乳

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。



	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)
3才以上児	549	20.9	15.6
目標量	580	23.3	16.2
3才未満児	536	20.7	17.2
目標量	500	20.0	14.0

|
|

|