

2019年4月



# 献立表



さくらのその保育園

以上児 エネルギー：576kcal  
未満児 エネルギー：497kcal

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	ごはん ・ 蓮根と豚肉のきんぴら	七分つき米、小麦粉、はちみつ、きび糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、鶏もも肉、無塩バター、木綿豆腐、白みそ、生クリーム、白ごま、かつお節	もやし、れんこん、キャベツ、にんじん、ごまつな、はくさい、だいこん、えのきだけ、まいたけ、うど、ねぎ、しゅんぎく、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	桜スコーン 紅茶	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.4 g カルシウム 175 mg
15	小松菜とにんじんのお浸し 月 飛鳥汁						
2	春の五目うどん ・ 新じゃがと新玉葱の煮物	干しうどん、米、じゃがいも、きび糖、きび糖、油、ごま油	鶏もも肉、豚肉(ばら)、油揚げ、かつお節	新玉ねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、なばな、まいたけ、だけのこ(ゆで)、赤ピーマン、かぶ・葉、糸みつば、万能ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	かやく御飯 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 94 mg
16	かぶと胡瓜のおかか和え 火						
3	ごはん ・ 切り昆布と厚揚げの煮物	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、板こんにゃく、油、きび糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ、バター、かつお節、白ごま	もやし、にんじん、新玉ねぎ、しめじ、だけのこ(ゆで)、にら、こんぶ、たまねぎ、パセリ、えのきだけ、ねぎ、生わかめ、さやえんどう	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酢	マカロニソテー 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 291 mg
17	ニラと新玉葱の和え物 水 じゃが芋とわかめの味噌汁						
4	筍ご飯 ・ 鯖の木の芽焼き	七分つき米、ホットケーキ粉、きび糖、粉糖、アーモンド粉	牛乳、さわら、卵、無塩バター、ちくわ、白みそ、油揚げ、すりごま(白)	キャベツ、れんこん、にんじん、ごまつな、だけのこ、だいこん、えのきだけ、しめじ、万能ねぎ、レモン果汁、木の芽、生姜、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩麹、食塩	レモンシロップ ケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 235 mg
18	小松菜とキャベツのごま和え 木 レンコンのおろし汁						
5	食パン ・ ポークビーンズ	食パン、黒砂糖、きび糖、オリーブ油、グラニュー糖	豆乳、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、生クリーム、牛乳、粉チーズ、ゼラチン	トマト、かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、新玉ねぎ、レタス、いちごジャム、マッシュルーム、パセリ、セロリ、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、にんにく	昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、白こしょう	黒糖豆乳プリン 麦茶	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 158 mg
19	レタスとトマトの人参サラダ 金 新玉葱とマッシュルームのスープ						
6	ごはん ・ 卵ときくらげの炒め物	七分つき米、ごま油、きび糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、ハム、油揚げ、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、ネギ、人参、えのき茸、スナップエンドウ、だけのこ、万能ねぎ、黒きくらげ、生姜、にんにく	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、オイスターソース	バナナ ミニハート	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.5 g カルシウム 196 mg
20	もやしサラダ 土 大根と油揚げの味噌汁						
8	ごはん ・ 春野菜と豚肉の炒め煮	サンドイッチパン、七分つき米、きび糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、無塩バター、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、しらす干し	キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、新玉ねぎ、もやし、いちご、だけのこ、まいたけ、しめじ、ねぎ、さやえんどう、スナップエンドウ、生わかめ、生姜	かつおだし汁、煮干だし汁、塩麹、酢、しょうゆ	いちごミルクサンド 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 28.2 g カルシウム 209 mg
22	きゅうりともやしの酢の物 月 絹さやと筍の味噌汁						
9	ごはん ・ 鮭のチャンチャン焼き	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、きび糖、はちみつ	牛乳、さけ、バター、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、すりごま(白)	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、コーン缶、スナップエンドウ、万能ねぎ、にんにく	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、塩麹、酒、酢、本みりん	はちみつと ヨーグルトの ケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 252 mg
23	切り干し大根ともやしのごま酢和え 火 スナップエンドウとさつま芋の味噌汁						
10	春野菜としらすのスパゲティ ・ オリエンタルチキンサラダ	スパゲティ、ごま油、七分つき米、じゃがいも、きび糖、マヨネーズ、油、オリーブ油	鶏むね肉、牛肉(もも)、しらす干し、ベーコン、黒ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、だいこん、きゅうり、トマト、だけのこ(ゆで)、しめじ、サラダほうれんそう、にんにく、レモン、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、グリーンピース、ピーマン、刻みのみ、干しいたけ、スナップエンドウ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	クッパ 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 89 mg
24	ココロスープ 水						
11	ごはん ・ 筑前煮	七分つき米、米粉、こんにゃく、油、オリーブ油、きび糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、きな粉、豆乳、白ごま	かぶ、にんじん、れんこん、ごぼう、もやし、だけのこ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、たまねぎ、まいたけ、えのきだけ、いんげん、かぶ・葉	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩、白こしょう	米粉のきなこ 蒸しパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 255 mg
25	ブロッコリーとツナのごまサラダ 木 かぶときのこのスープ						
12	麻婆丼 ・ わかめと糸寒天のサラダ	七分つき米、油、小麦粉、きび糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ゆであずき、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム	きゅうり、新玉ねぎ、トマト、だけのこ(ゆで)、にんじん、もやし、グリーンアスパラガス、まいたけ、なばな、ねぎ、生わかめ、かんでん、万能ねぎ、生姜、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、甜麺糖、酢、本みりん、オイスターソース	小豆入り抹茶 ケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 236 mg
26	新玉葱とアスパラガスの味噌汁 金						
13	雑穀ご飯 ・ 鶏肉の照り焼き	七分つき米、さつまいも、油、きび糖、雑穀米	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、清見オレンジ、もやし、しめじ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールコーン缶、ピーマン、かいわれだいこん、万能ねぎ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、塩麹、食塩	清見オレンジ 星っこ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 194 mg
27	キャベツとコーンの炒め物 土 さつま芋と人参の味噌汁						

入園、進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが楽しく健康的な保育園生活を過ごすために、おいしいと言ってもらえる食事、おやつを作っていると思います。また保護者の方々には、安心して保育園にお子さんをあずけて頂けるように、子どもたちの健康や成長を考えた安心・安全な食を提供していきたいと思っています。そして、子どもたちへは、食べることに興味を持てるように様々な取り組みを行います。それが食べることを楽しみ、正しい食生活を身につけた大人になるための第一歩の場である保育園での役割と考え、しっかりと取り組んでいきたいと思っていますので、ご意見やご要望がありましたらいつでも声をかけてください。今年度もよろしくお願い致します。