

2023年04月

## 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
03 (月)	ハヤシライス スパゲティサラダ プチゼリー	米、■押麦 じゃが芋 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム	玉ねぎ、人参 りんご キャベツ 水菜 三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 221 mg	
04 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ ABCスープ	米 ▲■蒸しパンミックス ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏ひき肉 ▲チーズ、◆豆腐 ベーコン ◆おから ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ひじき コーン	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 259 mg	
05 (水)	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ピーチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー 米油、ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉 ◆豆乳、みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 266 mg	
06 (木)	ご飯・プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ のり	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 233 mg	
07 (金)	ご飯 焼き鳥のおろしぽん酢かけ 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ◆食パン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆油揚げ ベーコン みそ かつおぶし	大根、人参 白菜、キャベツ 玉ねぎ、水菜 ピーマン ねぎ、しょうが わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、みりん 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 215 mg	
10 (月)	中華丼 コーンと豆腐のスープ オレンジゼリー(P)	米 さつまいも 三温糖 片栗粉 ◆ソイレブール ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 豆腐 なると 卵・乳なし	玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ブイヨン、中華味 オイスターソース 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 207 mg	
11 (火)	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ みかんジュース 水菜 ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 9.0 g カルシウム 236 mg	
12 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 ひまわり油 三温糖 米油	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 192 mg	
13 (木)	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参 クリームコーン きゅうり ピーマン、コーン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、ワイン 食塩、こしょう	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg	
14 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ プチゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり、コーン マッシュルーム ぶなしめじ	ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 190 mg	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 4月12日(水)の鶏の唐揚げは、3月ラッキー人参であったった子どもからのリクエストメニューです。

# 宇治田原町立保育所

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
17 月	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆豆乳 ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶 白桃缶、黄桃缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ、ソース ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg	
18 火	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなのごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■麺 卵・乳なし ひまわり油 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ 豚肉 ◆すりごま かつおぶし、みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 ねぎ 青のり	ソース 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 焼きそば	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 258 mg	
19 水	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 こしあん みそ かつおぶし	白菜、人参 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 219 mg	
20 木	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし さば	キャベツ 人参 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 256 mg	
21 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 209 mg	
24 月	ご飯 豚肉のアンダレス ひじきサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 米油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ クリームコーン きゅうり ひじき、コーン しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ、ソース ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 イチゴ蒸しパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 217 mg	
25 火	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ、水菜 ねぎ 切干大根	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 252 mg	
26 水	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ハム ベーコン	人参 玉ねぎ きゅうり 水菜 コーン にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 食塩、パセリ パジル粉、こしょう	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 209 mg	
27 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ▲■クッキー マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 とうふ みそ、◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜 玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ、ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 239 mg	
28 金	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー	米 ■マカロニ ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ ツナ	キャベツ 小松菜 水菜 人参 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 220 mg	

