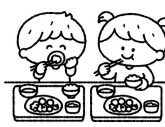


## 献立表



入園、進級おめでとうございます。給食室では子どもたちの健やかな成長を支えていけるよう旬の食材を取り入れ、パランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行って参りたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。

太子保育園

2022年4月

| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>( )は未満児          | 材 料 名   |   |   |  | 10時おやつ  | 3時おやつ                 | 行事                           |
|---------|---|--|---|---|---|--|---------|-----------------------|------------------------------|
|         |   |  | 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  |         |                       |                              |
| 01<br>金 | チャーハン<br>中華風春雨サラダ<br>ワンタンスープ、麦茶                     | 533.1(436.2)<br>16.8(13.8)<br>13.9(11.0) | 米、ホットケーキ粉、春雨<br>ワンタンの皮、メープルシロップ<br>三温糖、油、ごま油<br>じゃがいも               | 豚ひき肉、牛乳、卵<br>なた、豚肉、ハム<br>バター                        | きゅうり、万能ねぎ<br>もやし、ねぎ、しいたけ<br>黒きくらげ                                     | しょうゆ、酢<br>中華だしの素<br>食塩                       | 蒸しじゃがいも | ホットケーキ<br>麦茶          | 年度初め保育                       |
| 02<br>土 | 味噌ラーメン<br>苺、麦茶                                      | 239.8(232.6)<br>9.7(9.1)<br>6.2(5.6)     | 生中華めん<br>油、ごま油  | 豚ひき肉  | いちご、もやし<br>キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、にら、コーン缶                                  | しょうゆ、食塩                                      |         |                       |                              |
| 04<br>月 | 御飯(雑穀入り)<br>さわらの竜田揚げ<br>ツナとやしのサラダ<br>味噌汁(玉葱・人参)、麦茶  | 592.2(489.1)<br>22.4(18.6)<br>21.6(18.0) | 米、油、片栗粉<br>三温糖、ごま油<br>黒糖、雑穀<br>蒸しパンミックス                             | 牛乳、さわら<br>ツナ水煮缶、米みそ                                 | 大豆もやし、たまねぎ<br>にんじん、こまつな<br>にんにく、しょうが<br>りりりこんぶ                        | しょうゆ、酢、みりん                                   | 茹人参     | 黒糖蒸しパン<br>牛乳          | 始業式<br>花まつり<br>クラス説明会<br>1歳児 |
| 05<br>火 | 御飯<br>肉豆腐<br>山東菜のお浸し<br>味噌汁(えのき・あさつき)、麦茶            | 440.6(376.8)<br>18.7(15.9)<br>13.3(10.7) | 米、マカロニ・スパゲティ<br>油、三温糖、じゃがいも   | 木綿豆腐、豚肉、米みそ<br>かつお節                                 | 山東菜、キャベツ、ねぎ<br>しめじ、にんじん、えのき<br>ピーマン、あさつき、コーン<br>しょうが、にんにく、あおのり        | しょうゆ、中濃ソース<br>みりん、コンソメ、食塩                    | 蒸しじゃがいも | 焼きスパゲティ<br>麦茶         | 諸日納入日<br>クラス説明会<br>2歳児       |
| 06<br>水 | 御飯<br>鶏肉のゴマネーズ焼き<br>刻み昆布煮<br>野菜スープ、麦茶               | 678.2(524.0)<br>24.9(18.3)<br>26.5(19.8) | 米、マヨネーズ、じゃが芋<br>三温糖、すりごま、ゴマ<br>ごま油、油                                | 鶏もも肉、さつま揚げ<br>しらす干し                                 | ブロッコリー、にんじん<br>こまつな、ねぎ、たまねぎ<br>刻みこんぶ、しょうが<br>にんにく、大根、こんにゃく            | しょうゆ、本みりん、食塩<br>酢、めんつゆ、和風だしの素<br>コンソメ        | 茹大根     | 青菜とじゃこの<br>おにぎり<br>麦茶 | クラス説明会<br>3歳児                |
| 07<br>木 | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>きんぴら<br>中華スープ、麦茶                   | 534.7(484.0)<br>16.4(16.3)<br>16.5(16.8) | 米、白玉粉、三温糖<br>ごま油、ごま、油   | 牛乳、豚肉<br>米みそ、絹豆腐                                    | たまねぎ、ごぼう<br>にんじん、えのきたけ<br>キャベツ、黒きくらげ<br>しょうが、ねぎ                       | 中華スープ<br>しょうゆ、みりん、食塩                         | 牛乳      | 白玉だんご<br>ごまだれ<br>麦茶   | クラス説明会<br>4歳児                |
| 08<br>金 | 麦御飯<br>ハヤシ<br>洋風サラダ<br>ペビーチーズ、麦茶                    | 479.0(471.6)<br>13.5(18.0)<br>18.5(21.6) | じゃがいも、米、片栗粉<br>押麦、油、片栗粉<br>油、三温糖                                    | 豚肉、ツナ油漬缶<br>豆乳、チーズ                                  | たまねぎ、レタス<br>マッシュルーム缶<br>にんじん、きゅうり<br>トマトピューレ                          | ハヤシルウ、しょうゆ<br>酢、ケチャップ<br>中濃ソース、食塩<br>コンソメ    | 豆乳      | じゃが芋もち<br>麦茶          | クラス説明会<br>5歳児                |
| 09<br>土 | 肉うどん<br>バナナ、麦茶                                      | 279.1(237.5)<br>9.5(8.0)<br>4.3(3.5)     | ゆでうどん、片栗粉<br>油、三温糖  | 豚肉、なると  | バナナ、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ   | めんつゆ、しょうゆ                                    |         |                       |                              |
| 11<br>月 | 御飯(雑穀入り)<br>煮魚(かじき)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>けんちん汁、麦茶     | 692.4(571.7)<br>25.5(21.6)<br>24.5(20.7) | 米、小麦粉、砂糖<br>さといも、雑穀<br>三温糖<br>油、片栗粉                                 | 牛乳、かじき<br>木綿豆腐、バター<br>米みそ、卵、かつお節                    | こまつな、大根、コーン<br>こんにゃく、にんじん<br>だいこん、ごぼう、しめじ<br>ねぎ、しょうが、りりりこんぶ<br>ブロッコリー | しょうゆ、みりん<br>食塩                               | 茹大根     | クッキー<br>牛乳            |                              |
| 12<br>火 | 御飯<br>春野菜炒め<br>じゃが芋といんげんのカレーマヨ和え<br>味噌汁(ねぎ・油揚げ)、麦茶  | 398.4(403.0)<br>12.4(14.9)<br>14.1(17.6) | 米、油、ごま<br>じゃが芋、マヨネーズ<br>マッシュマロ、米はげ                                  | 豚肉、米みそ、バター<br>油揚げ、かつお節、チーズ<br>ちくわ                   | キャベツ<br>しいたけ、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ、にら<br>あおのり、いんげん                          | しょうゆ、食塩<br>カレー粉、中華味                          | ペビーチーズ  | 手作りおこし<br>(青のり)<br>麦茶 |                              |
| 13<br>水 | 御飯<br>筑前煮<br>五目納豆<br>味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶                | 524.0(444.1)<br>22.1(18.6)<br>11.5(9.3)  | 米、小麦粉、強力粉<br>さといも、三温糖<br>油、じゃがいも                                    | 納豆、鶏もも肉<br>牛乳、じゃこ<br>米みそ、きな粉<br>かつお節                | にんじん、こんにゃく<br>ごぼう、キャベツ、青のり<br>たけのこ、たまねぎ<br>しいたけ、こまつな                  | しょうゆ、めんつゆ<br>みりん、ドライイースト<br>食塩               | 蒸しじゃがいも | あげパン<br>麦茶            |                              |
| 14<br>木 | 麦御飯、<br>ブルコギ<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>中華コーンスープ、麦茶         | 607.0(494.9)<br>23.4(18.5)<br>31.1(26.4) | 米、マヨネーズ、片栗粉<br>押麦、すりごま、ごま<br>油、ごま油<br>餃子の皮                          | 豚肉、和牛、チーズ<br>ツナ油漬缶、ベーコン<br>スキムミルク                   | たまねぎ、ごぼう、にんじん<br>きゅうり、にら、コーン<br>マッシュルーム缶、ピーマン<br>あさつき、にんにく            | 中華スープ、しょうゆ<br>ケチャップ、食塩、みりん                   | 茹人参     | 薄皮ピザ<br>麦茶            |                              |
| 15<br>金 | 鶏南蛮うどん<br>揚げ出し豆腐風<br>バナナ、麦茶                         | 637.1(585.6)<br>23.6(23.2)<br>19.0(20.5) | ゆでうどん、米、油<br>片栗粉、三温糖、砂糖   | 鶏肉、凍り豆腐<br>豚ひき肉、油揚げ、牛乳                              | バナナ、たまねぎ、ねぎ<br>にんじん、だいこん<br>しいたけ、ひじき                                  | めんつゆ、しょうゆ<br>みりん、食塩                          | 牛乳      | ひじきおにぎり<br>麦茶         |                              |
| 16<br>土 | ナポリタン<br>オレンジ、麦茶                                    | 285.0(231.5)<br>9.5(7.6)<br>8.8(7.0)     | スパゲティ、オリーブ油   | ベーコン、粉チーズ   | オレンジ、たまねぎ<br>ピーマン、にんじん  | ケチャップ  |         |                       |                              |
| 18<br>月 | 御飯<br>鮭のムニエル<br>ミモザサラダ<br>豆乳スープ、麦茶                  | 624.4(516.8)<br>28.5(23.6)<br>27.7(23.0) | 米、小麦粉、じゃがいも<br>マヨネーズ、油  | 豆乳、べにさけ、卵<br>ベーコン、ハム、<br>とろけるチーズ、バター<br>かつお節、スキムミルク | たまねぎ、こまつな、レタス<br>きゅうり、キャベツ、にんじん<br>コーン、だいこん、あおのり                      | 中濃ソース、食塩<br>コンソメ                             | 茹大根     | 洋風お好み焼き<br>麦茶         |                              |
| 19<br>火 | ロールパン<br>照り焼きハンバーグ<br>オニオンフライ<br>野菜スープ、麦茶           | 558.4(483.9)<br>21.5(19.7)<br>17.3(17.0) | ロールパン、もち米<br>パン粉、小麦粉<br>マヨネーズ、三温糖、ごま                                | 豚ひき肉、ささげ、牛乳   | たまねぎ、キャベツ<br>コーン、にんじん、レタス<br>レモン汁、りんごジュース<br>にんにく、生姜                  | 中濃ソース、しょうゆ<br>食塩、みりん<br>コンソメ                 | 牛乳      | 赤飯おにぎり<br>麦茶          | 聖徳太子まつり                      |
| 20<br>水 | たけのごぼはん<br>鶏塩じゃが<br>五目豆煮<br>若竹汁、麦茶                  | 650.0(511.9)<br>23.3(18.3)<br>16.4(12.9) | じゃがいも、米、三温糖<br>油<br>小麦粉   | 卵、だいた、ちくわ<br>鶏肉、油揚げ<br>牛乳、かつお節<br>練乳                | にんじん、たまねぎ<br>たけのこ、わかめ、ごぼう<br>あさつき、しいたけ<br>にんにく                        | かつおだし汁、しょうゆ<br>みりん、食塩、和風だしの素<br>ベーキングパウダー、重曹 | 茹人参     | マラーカオ<br>麦茶           |                              |
| 21<br>木 | 麦御飯<br>豆腐の中華煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(ねぎ・大根)、麦茶           | 579.4(482.0)<br>16.6(14.1)<br>23.9(19.2) | 米、ホットケーキ粉<br>マヨネーズ、砂糖、マカロニ<br>押麦、三温糖、片栗粉<br>油、オリーブ油、ごま油<br>砂糖、じゃがいも | 木綿豆腐、豚肉、卵<br>バター、米みそ、ハム                             | チンゲンサイ、にんじん<br>きゅうり、たけのこ、だいこん<br>ねぎ、干しいたけ、にんにく                        | しょうゆ、みりん、食塩<br>和風だしの素                        | 蒸しじゃがいも | マドレーヌ<br>麦茶           | 避難訓練                         |
| 22<br>金 | 御飯(雑穀入り)<br>メンチカツ<br>ナムル風サラダ<br>味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶    | 562.5(481.6)<br>18.6(17.9)<br>21.8(19.1) | 米、小麦粉、パン粉<br>油、三温糖、黒ごま<br>ごま、ごま油<br>雑穀                              | 豚ひき肉、豆乳<br>米みそ、粉チーズ<br>かにかま(アラスカ)                   | チンゲンサイ、たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり、なめこ<br>あおさ、りりりこんぶ<br>もやし                     | 中濃ソース、しょうゆ<br>酢、食塩                           | 豆乳      | かみかみパン<br>麦茶          |                              |
| 23<br>土 | 焼きそば<br>スープ、麦茶                                      | 280.7(216.5)<br>10.3(8.1)<br>7.8(6.1)    | じゃがいも、油<br>焼きそば麺  | 豚肉  | たまねぎ、キャベツ<br>もやし、あおのり   | 食塩   |         |                       |                              |
| 25<br>月 | 御飯<br>鱈の浸け焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁(じゃが芋・人参)、麦茶             | 503.2(401.1)<br>21.4(17.6)<br>16.0(12.8) | 米、フランスパン<br>じゃがいも、マーガリン<br>グラニュー糖、三温糖<br>油                          | 牛乳、さわら、米みそ<br>油揚げ、かつお節                              | にんじん、こんにゃく<br>しいたけ、ひじき、だいこん<br>小松菜                                    | しょうゆ、みりん                                     | 茹大根     | ラスク<br>牛乳             |                              |
| 26<br>火 | 麦御飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>キャベツのベーコンの炒め物<br>味噌汁(もやし・油揚げ)、麦茶 | 399.9(375.2)<br>15.9(16.1)<br>10.8(12.4) | 米、黒砂糖、押麦<br>三温糖、油   | 卵、ベーコン、鶏もも肉<br>米みそ、凍り豆腐、きな粉<br>油揚げ、ゼラチン<br>かつお節、牛乳  | キャベツ、たまねぎ<br>もやし、こまつな、にんじん  | しょうゆ、みりん、食塩<br>ゼラチン                          | 牛乳      | 黒糖ゼリー<br>麦茶           |                              |
| 27<br>水 | カレーうどん<br>じゃが芋の甘辛<br>飲むヨーグルト                        | 603.1(504.9)<br>16.4(14.1)<br>13.2(10.6) | ゆでうどん、じゃがいも<br>米、片栗粉、油<br>砂糖、三温糖                                    | 豚肉<br>飲むヨーグルト<br>ヨーグルト(無糖)                          | たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、ゆかり   | カレールー、しょうゆ<br>めんつゆ、酢、みりん<br>食塩               | 茹人参     | ゆかりおにぎり<br>麦茶         |                              |
| 28<br>木 | 御飯(雑穀入り)<br>花しゅうまい<br>中華スパゲティサラダ<br>わかめスープ、苺、麦茶     | 564.6(509.2)<br>17.5(18.4)<br>17.3(16.7) | 米、小麦粉、砂糖<br>しゅうまいの皮<br>スパゲティ、三温糖<br>片栗粉、ごま油、雑穀                      | 豚ひき肉、卵、生クリーム<br>バター、ハム、豆乳                           | いちご、たまねぎ、ねぎ<br>きゅうり、にんじん、レモン<br>しょうが、わかめ<br>りりりこんぶ                    | しょうゆ、酢、食塩<br>中華味<br>ベーキングパウダー                | 豆乳      | レモンケーキ<br>麦茶          | 誕生会                          |
| 30<br>土 | 和えご飯<br>スープ、麦茶                                      | 258.9(196.4)<br>7.4(5.7)<br>3.6(2.8)     | 米、ごま油   | 卵、ハム  | キャベツ、ザーサイ<br>にんじん、ねぎ  | しょうゆ、食塩                                      |         |                       |                              |

※献立は都合により変更することがあります。