

2023年04月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 土	あんかけうどん 生揚げそぼろ煮 切干ホタテサラダ	干しうどん しいたけ だけのこ にんじん えのきたけ ねぎ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 チンゲンサイ/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 片栗粉/切干だいこん ほうれんそう わかめ ぼたて貝柱 なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/食パン バター 粉チーズ 白ごま あおのり/干しぶどう/バナナ/牛乳	カルシウムラスク レーズン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
03 月	お赤飯 鮭梅みそ焼き 小松菜ひじきサラダ れんこん塩炒め 筍すまし汁	精白米 もち米 あずき 食塩/さけ 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/れんこん 食塩 なたね油/だけのこ ねぎ こんぶ かつお節 しょうゆ 食塩 なばな/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 水 食塩 ノンエッグマヨネーズ 麦みそ オリーブ油 ねぎ ミニトマト ベーコン チーズ/にほし/りんご/牛乳	みそピザ いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
04 18 火	だけのこごはん 鶏じゃが 二色変わり漬け 豆腐となめこのみそ汁	精白米 食塩 押麦 あわもち きび だけのこ にんじん 油あげ しょうゆ 三温糖 酒 こんぶ/とり肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 洋風スープ 片栗粉 グリンピース/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこ ねぎ みそ//ビスケット/干しぶどう/いちご/牛乳	ビスケット レーズン くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
05 19 水	ごはん 桜海老かき揚げ 春雨サラダ 小松菜納豆和え 鶏ごぼう汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/干しえび（じゃこ1歳） たまねぎ にんじん 小麦粉 食塩 あおのり なたね油/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/なつとう こまつな しょうゆ あおのり/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/じゃが芋 バター 食塩/チーズ/デコボン/牛乳	じゃがバター チーズ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 木	バターロールパン きゃべつハンバーグ 大根サラダ マカロニサラダ コンスープ	バターロールパン/とり肉 豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん パン粉 食塩 こしょう なたね油 ケチャップ/だいこん きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/干し芋/バナナ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり レーズン くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
07 21 金	わかめごはん 魚のすり身卵焼き カリフラワーマリネ じゃが芋揚げ煮 きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/卵 たら 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 だし汁 なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/じゃがいも なたね油 しょうゆ 三温糖/かつお節/キャベツ たまねぎ みそ/牛乳/食パン バター いちごジャム/干しえび（いりこ1歳）/いちご	ジャムサンド あみえび くだもの 牛乳	コーンおにぎり くだもの 麦茶
08 22 土	家常豆腐丼 かぶのサラダ わかめすまし汁	精白米 胚芽米 生揚げ 豆腐 ぶた肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ニンニク しょうが みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/かぶ かぶ葉 きゅうり ごま油 食塩 なたね油 りんご酢 白ごま/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/小麦粉 上新粉 黒糖 ベーキングパウダー - みそ なたね油 水/干しぶどう/りんご/牛乳	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
10 24 月	ごはん 高野豆腐チャンプルー きゅうりごま酢和え もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ ごま油 卵 食塩 なたね油 こまつな きゅうり 白ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ しめじ みそ/胚芽米 とり肉 しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	そぼろおにぎり チーズ くだもの 麦茶	メープルラスク くだもの 麦茶
11 25 火	グリーンピースごはん さば塩麹焼き 三色塩ナムル 人参みそ炒め じゃが芋のみそ汁	精白米 こんぶ 押麦 あわもち きび グリーンピース 酒 食塩/さば 食塩 酒 なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/にんじん みそ 本みりん なたね油/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/小麦粉 小麦粉 三温糖 食塩 ドライイースト バター 卵 牛乳 なたね油 グラニュー糖/にほし 水 あめ 水 しょうゆ 白ごま/いちご/牛乳	マラスカドーナツ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
12 26 水	ごはん しゅうまい 小松菜しらすサラダ かぼちゃ煮物 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/シウマイの皮 とり肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/こまつな しらす干し りんご酢 なたね油 食塩/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/だいこん ねぎ 油あげ みそ/ヨーグルト みかん缶 バナナ/精白米 こんぶ あおのり しょうゆ/麦茶	フルーツヨーグルト 焼きおにぎり 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
13 27 木	ごはん かawaii唐揚げあんかけ 春きゃべつ海苔酢和え たたきごぼう 豆腐ふりのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 きび アマランサス/かawaii 食塩 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本みりん だし汁 片栗粉/キャベツ なばな コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白ごま/豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ/さつまいも 三温糖 生クリーム/干しぶどう/バナナ 牛乳	スイートポテト レーズン くだもの 牛乳	しらすおにぎり くだもの 麦茶
14 28 金	ドライカレー ツナサラダ エリンギフリッター ワンタンスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/もやし にんじん こまつな ツナ しょうゆ りんご酢/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ かつお節 こんぶ しょうゆ 食塩 ごま油 チンゲンサイ/せんべい ポップコーン なたね油 食塩/デコボン/牛乳	塩せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	ジャーマンポテト くだもの 麦茶
17 月	ごはん 鮭香味焼き 小松菜ひじきサラダ きんぴらごぼう 筍のみそ汁	精白米 もち米 あずき 食塩/さけ 酒 食塩 白ごま 三温糖 ごま油 みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/れんこん 食塩 なたね油/だけのこ ねぎ こんぶ かつお節 しょうゆ 食塩 なばな/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 水 食塩 ノンエッグマヨネーズ 麦みそ オリーブ油 ねぎ ミニトマト ベーコン チーズ/にほし/りんご/牛乳	みそピザ いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
20 木	(お楽しみ給食) 菜の花ごはん 春巻き 中華風サラダ 人参甘煮 ポテトサラダ お麩すまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油/とり肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 食塩 ごま油 三温糖 春巻の皮/だいこん にんじん きゅうり りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/じゃがいも きゅうり コーン ツナ りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/にんじん 砂糖 しょうゆ/焼 えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/アガー 三温糖 水 バナナ みかん いちご りんごジュース/小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー - 豆乳 バター オートミール いり大豆/麦茶	フルーツポンチ 黒糖クッキー 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。

☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。

☆くだものは、いちご、バナナ、りんご、きよみ、デコボンなどを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

4月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 568Kcal

たんぱく質 19.8g 脂質 16.8g

食塩 1.8g