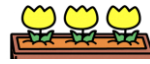
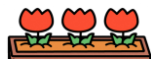




日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1 水	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁	米(50g)／牛もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳,野菜スティック ほしのおせんべい 清見オレンジ	530(475) 17.7(16.1) 16.8(16.1) 0.9(0.7)
2 木	ごはん カレーの照焼き キャベツのソテー じゃがいものみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(1)／ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),チンゲンサイ(10),にんじん(7),なたねサラダ油(0.5),濃口しょうゆ(1),食塩(0.2)／木綿豆腐(15),うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(12),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち ミニのりのり揚げもち	500(491) 22.1(21.9) 13.9(15.3) 2.1(1.7)
3 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(10),しめじ(5),ピーマン(3),トマト(4),オリーブオイル(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5)／ショルダーベーコン(7),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(1.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5)／おつゆ麩(5),無塩バター(6),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 麩のラスク 国産りんごゼリー	574(524) 23.7(21.0) 18.8(18.5) 0.4(0.4)
4 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(15),チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
6 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 麩のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(35),じゃがいも(25),たまねぎ(20),にんじん(10),チンゲンサイ(10),さとう(3),濃口しょうゆ(3),なたねサラダ油(1)／おつゆ麩(1.5),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(6),しめじ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ホットケーキ(25),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(4),無塩バター(4),さとう(2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	544(473) 21.3(18.9) 15.3(14.5) 1.8(1.4)
7 火	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(50),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),でんぶ(8),なたね油(4)／キャベツ(30),プロッコリー(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 エースコイン ハイ!チーズ,りんご	528(485) 22.6(20.6) 18.4(17.5) 1.2(1.1)
8 水	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米(50g)／秋鮭(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／きりほしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／豚もも肉(10),じゃがいも(20),たまねぎ(12),ごぼう(4),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 アジミルクプラス ミニたべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	519(523) 21.9(22.7) 10.9(13.4) 2.0(1.7)
9 木	ごはん ポークカレー ピーマンソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),カレー(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマト(3),オリーブオイル(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ピーマン(7),キャベツ(30),たまねぎ(10),コーン(5),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気カリポテミニ かぼちゃポーロ	561(534) 16.9(16.1) 13.9(14.8) 1.4(1.1)
10 金	わかめごはん ほっけの焼魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)／ほっけ(50),食塩(0.2)／はくさい(25),こまつな(15),にんじん(5),ちくわ(3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(5),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／食パン(0.5枚),無塩バター(4),さとう(3)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 シュガーバタートースト	505(502) 22.9(22.7) 14.4(16.5) 2.6(2.2)
11 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),オリーブオイル(3),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ アンパンマンのぶくっとコーン しお味	552(500) 34.7(32.4) 19.9(18.4) 2.2(1.8)
13 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),系こんにゃく(10),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳,ミルクスティック ねじりん棒 清見オレンジ	530(465) 20.1(18.1) 16.5(15.4) 1.3(1.0)
14 火	ごはん 魚のバター醤油焼き キャベツのソテー さつまいものみそ汁	米(50g)／ホキ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)／ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(1),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう／うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／じゃがいも(60),なたね油(4),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 フライドポテト バナナ	503(468) 19.8(19.3) 15.4(15.0) 2.0(1.8)
15 水	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干ししいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(3),ごま油(0.3),でんぶ(1.5),食塩(0.1),こしょう／春雨(2),系かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ダイスチーズ(10),小麦粉(20),アキガハガ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 チーズ蒸しパン	619(516) 23.7(20.4) 20.6(19.0) 1.3(1.1)
16 木	ごはん 煮魚 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),キャベツ(12),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	521(516) 21.2(21.2) 19.2(20.9) 2.0(1.6)




日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
17 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	米(50g) / 豚もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(10),しめじ(5),ピーマン(3),トマト(4),おろし(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5) / ショルダーベーコン(7),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(1.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5) / パイン缶(10),みかん缶(30),もも缶(20)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 ソフトクリームヨーグルトパニオ フルーツミックス 元気塩ポンせん	528(511) 20.9(19.9) 11.0(13.3) 0.6(0.6)
18 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2) / ツナ缶(15),チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(6),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	535(489) 21.2(19.0) 16.4(15.2) 0.9(0.8)
20 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g) / 豚もも肉(35),じゃがいも(25),たまねぎ(20),にんじん(10),チンゲンサイ(10),さとう(3),濃口しょうゆ(3),なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(6),しめじ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8) / かつお-キツノ(25),乾燥おから(2),豆乳(15),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 おからドーナツ	560(486) 21.5(19.1) 17.3(16.0) 1.8(1.4)
21 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のソテー 麩のすまし汁	米(50g) / 鶏もも肉(50),食塩(0.1),濃口しょうゆ(2),マーマレード(10),料理酒(1) / こまつな(15),キャベツ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(0.3),濃口しょうゆ(1) / おつゆ麩(1.5),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳,野菜スティック 全粒粉クラッカー 国産いよかんゼリー	560(530) 19.6(19.5) 19.0(18.8) 0.9(0.9)
22 水	えんどう飯 カレイの照焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g),えんどう豆(15),食塩(0.2) / カラスガレイ(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(1) / キャベツ(30),にんじん(5),花かつお(0.8),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1.5) / 木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(12),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8) / 食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 きな粉トースト	555(520) 25.6(24.6) 16.5(16.3) 2.3(1.9)
23 木	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	米(60g) / 豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),カレー(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマト(3),おろし(1),食塩(0.1),こしょう / 焼豚(6),ビーフン(7),キャベツ(30),たまねぎ(10),にんじん(6),グリーンアスパラガス(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気カリボテミニ かぼちゃポーロ	557(531) 16.9(16.1) 13.9(14.8) 1.4(1.1)
24 金	ごはん 鱈の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / さわら(40),しょうが(0.5),料理酒(1),みりん(1),濃口しょうゆ(2),でんぷん(5),なたね油(5) / キャベツ(30),にんじん(6),なたねサラダ油(0.2),こまつな(1),米酢(3),さとう(1.5),食塩(0.1),淡口しょうゆ(1) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),じゃがいも(10),こまつな(6),にんじん(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2) / かつお-キツノ(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),りんご(15)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 りんごケーキ	598(551) 21.8(21.1) 20.9(20.9) 0.9(0.8)
25 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(8),おろし(3),食塩(0.1),こしょう / 木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ アンパンマンのぷくっとコーン しお味	552(500) 34.7(32.4) 19.9(18.4) 2.2(1.8)
27 月	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(30),じゃがいも(30),キャベツ(20),にんじん(5),こまつな(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(3),なたねサラダ油(0.5) / 木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),えのきたけ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳,ミルクスティック ねじり棒棒 清見オレンジ	535(469) 20.0(18.0) 17.4(16.1) 0.8(0.6)
28 火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	米(50g) / ほっけ(50),食塩(0.2) / 芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3) / 豚もも肉(10),さつまいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(5),ごぼう(4),けずりぶし(2.5),みそ(8) / 小麦粉(20),パ-キツノ(0.5),にんじん(7),野菜生活 1L(5),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 人参蒸しパン	546(504) 24.0(23.1) 14.3(14.1) 1.7(1.6)
30 木	ごはん ジャジャン豆腐 春雨スープ	米(60g) / 豚もも肉(20),厚揚げ(25),キャベツ(25),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりがらスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぷん(1),こまつな(3) / 春雨(2),たまねぎ(15),えのきたけ(6),チンゲンサイ(8),にんじん(5),干しわかめ(0.2),とりがらスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 きなこ餅 ソフトせんべい塩味	528(477) 19.7(17.6) 16.5(17.4) 1.3(1.0)

保育所の給食

- ◎ 使用食品はできるだけ食品添加物の少ないものを選択し、市場によく出回る旬のものを使用します
- ◎ 出汁は、昆布、削り節、とりがらスープを用途別に使用します
- ◎ 食物アレルギーは医師の指示書に基づき、進めています





どんな調理法?

竜田揚げ(たつたあげ)

肉や魚にしょうゆ、みりんなどで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げたもの。百人一首でも知られる奈良県の竜田川の白波と、美しい紅葉が連想されることから名づけられた、という説もあります。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(4月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	543	22.2	16.5	248	2.0	209	0.35	0.46	24	5.1	1.5
目標値	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	501	20.8	16.5	267	1.6	201	0.31	0.49	20	4.2	1.2
目標値	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

4月24日(金)に鱈の竜田揚げを予定しています