

2020年04月

# 献立表

こばとの森保育園



日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				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	
1 15 水	ごはん 鮭玉ねぎソース 土佐炒め アスパラ漬 たけのこのみそ汁	おからスコーン 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 系こんにゃく なたね油 てんさい糖 押麦 きび あわもち	牛乳 さけ 豆乳 みそ 金時まめ おから かつお節	バナナ たけのこ グリーンアスパラガス たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり わかめ こんぶ	562 kc 20.2 g 19.3 g 1.3 g
2 16 30 木	ごはん 豆腐つくね焼 30日豆腐オープン焼き ブロッコリーボン酢 ひじき煮 おふのすまし汁	焼きそば きゅうりスティック くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 中華めん しらたき なたね油 パン粉 麩 押麦 サラダ油 きび あわもち 砂糖	とり肉 とうふ ぶた肉 油あげ	バナナ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー ねぎ キャベツ えのきたけ ひじき さやえんどう カットわかめ こんぶ	500 kc 17.9 g 15.6 g 2.1 g
3 17 金	ごはん かじきパン粉焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え 豚汁	マカロニきなこ そら豆 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 じゃがいも マカロニ 粉黒糖 てんさい糖 なたね油 押麦 きび あわもち パン粉	牛乳 かじき みそ きなこ 油あげ ぶた肉 白すりごま	りんご ほうれん草 だいこん ぞらまめ ねぎ にんじん ごぼう もやし うめぼし	524 kc 20.7 g 13.5 g 1.3 g
4 18 土	きつねうどん 肉じゃが フルーツヨーグルト	茶飯おにぎり きな粉棒 くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん 白米 じゃがいも しらたき 水あめ てんさい糖 砂糖 サラダ油	ヨーグルト ぶた肉 きなこ 油あげ	りんご バナナ たまねぎ みかん にんじん だいこん ねぎ こんぶ 干しいたけ	576 kc 16.0 g 16.4 g 1.3 g
6 20 月	ごはん じゃが芋コロッケ風 ごまサラダ 豆腐となめこのみそ汁	黒糖みそパン 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 じゃがいも 小麦粉 なたね油 黒糖 パン粉 白ねりごま 押麦 きび あわもち	ぶた肉 とうふ にほし みそ ツナ 白すりごま	りんご ほうれん草 たまねぎ ほうさい もやし ねぎ なめこ キャベツ カットわかめ	506 kc 14.0 g 14.8 g 1.7 g
7 21 火	ごはん さわらのごまみそ焼き マカロニサラダ れんこん揚げ もやしのみそ汁	おはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 もち米 なたね油 てんさい糖 押麦 きび あわもち ごま油	さわら みそ きなこ 白すりごま	りんご ほうれん草 たまねぎ ほうさい じゃがいも にんじん	662 kc 18.4 g 15.7 g 1.0 g
8 22 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わんだんスープ	きびだんご 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 ぎつまいも マカロニ てんさい糖 なたね油 きび はるさめ ワンタンの皮 ごま油 押麦 片栗粉 あわもち	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 みそ きなこ	りんご キャベツ もやし たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんじん 干しいたけ しょうが こんぶ	520 kc 17.4 g 15.8 g 1.7 g
9 23 木	カレーライス コールスローサラダ コーンスープ	バナナケーキ 干し芋 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 じゃがいも 小麦粉 蒸し切干しいも なたね油 てんさい糖	とり肉 しらす干し	りんご たまねぎ バナナ クリームコーン キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり ニンニク しょうが こんぶ	538 kc 14.7 g 10.9 g 1.5 g
10 24 金	ごはん 鯉の香味焼き 切干大根煮 こまつなの海苔和え しめじのみそ汁	鮭おにぎり ドライ納豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 水あめ てんさい糖 なたね油 押麦 きび あわもち ごま油	あじ きなこ さけ みそ 油あげ	バナナ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん しめじ もやし 切り干しだいこん のり佃煮 ニンニク しょうが きざみのり あおのり	502 kc 20.5 g 10.9 g 1.9 g
11 25 土	納豆ひき肉丼 きゅうりの浅漬 高野豆腐のみそ汁 くだもの	ラスク レーズン くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	白米 食パン てんさい糖 マーガリン なたね油	牛乳 ぶた肉 なっとう みそ とうふ 油あげ	りんご バナナ きゅうり たまねぎ ほうさい 干しぶどう ねぎ たけのこ しそ こんぶ	601 kc 20.3 g 17.4 g 2.0 g
13 27 月	たけのこごはん 鶏肉の香味焼き きゃべつのゆかり和え 白菜納豆和え えのきのみそ汁	揚げパン レーズン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 ロールパン なたね油 てんさい糖 押麦 ごま油 きび あわもち	とり肉 なっとう みそ 油あげ きなこ	バナナ たけのこ たまねぎ ほうさい キャベツ にんじん えのきたけ 干しぶどう きゅうり ねぎ カットわかめ こんぶ あおのり	555 kc 18.7 g 17.7 g 2.2 g
14 28 火	パリパリはるさめ丼 じゃごサラダ こまつなのみそ汁	フライドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 じゃがいも ポップコーン ぎょうざの皮 なたね油 はるさめ 片栗粉 てんさい糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ しらす干し	りんご キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ビーマン きゅうり 干しいたけ ニンニク しそ しょうが あおのり	501 kc 16.3 g 17.2 g 1.9 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んでください。またつめは短くしマニキュアはやめましょう。

★食材の都合により献立を変えることがあります。

★今月の果物  
バナナ  
りんご  
みかん

★食材の主な産地  
鯖—富山県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
鱈—千葉県 島根県  
ぶり—富山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮城県  
白米—長野県