

2023年4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 土	ジャージャーうどん きゅうりの浅漬け くだもの	じゃこおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、米、てんさい糖、こめ油	ぶた肉(ひき肉)、みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん	474 kcal 11.3 g 9.0 g 2.0 g
3 17 月	たけのこごはん なめこのすまし汁 豆腐つくね焼き ブロッコリーのツナサラダ 土佐炒め	マカロニきなこ レーズン くだもの 牛乳	パン	米、しらたき、マカロニ、粉黒糖、油、てんさい糖、パン粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(絹ごし豆腐)、油あげ、きなこ、ツナ(水煮缶)、かつお節	ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、なめこ、干しぶどう、ねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	531 kcal 19.6 g 15.3 g 1.8 g
4 18 火	ごはん じゃがいものみそ汁 かじき玉ねぎソース 春キャベツのごま和え	ジャムサンド クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、なたね油、押麦(七分つき)、てんさい糖、きび(精白粒)、あわもち、白ねりごま	牛乳、かじき、みそ、白すりごま	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、きゅうり、にんじん、こまつな	567 kcal 21.6 g 14.3 g 1.9 g
5 19 水	マーボー豆腐丼 わんたんスープ 春雨サラダ	フライドポテト せんべい くだもの 牛乳	パン	米、じゃがいも、ほろさめ、ワンタンの皮、ごま油、油、てんさい糖、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、みそ、ツナ(油漬缶)	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ、きゅうり、干ししいたけ、しょうが、あおのり	471 kcal 17.4 g 14.5 g 1.9 g
6 20 木	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじごまだれ焼き 小松菜の海苔あえ 切干大根煮	あけぼのおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	おにぎり	米、干しいも、油、押麦(七分つき)、てんさい糖、きび(精白粒)、あわもち、ごま油	あじ、ツナ(油漬缶)、みそ、油あげ、白すりごま	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、のり佃煮、きざみのり	482 kcal 18 g 10.8 g 1.5 g
7 21 金	ゆかりごはん そらまめスープ キャベツの焼きメンチカツ ブロッコリーピクルス	レーズン蒸しパン 田作りいりこ くだもの 牛乳	お好み焼き	米、小麦粉、てんさい糖、パン粉、油、黒糖、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ベーコン、にぼし、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、そらまめ、にんじん、干しぶどう	503 kcal 19.1 g 18.1 g 1.5 g
8 22 土	パン キャベタマスープ チリコンカン マカロニサラダ	ごへいもち ビスケット くだもの 麦茶	市販菓子	ロールパン、米、マカロニ、油、小麦粉、てんさい糖	ぶた肉(ひき肉)、だいず(乾)、みそ、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト(缶)、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、キャベツ、ニンニク	532 kcal 17.6 g 17.0 g 2.4 g
10 24 月	ごはん えのきのみそ汁 さわら西京焼き みそこんにゃく 切干ツナサラダ	焼きうどん ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり	うどん、米、糸こんにゃく、ポップコーン、油、押麦(七分つき)、てんさい糖、きび(精白粒)、あわもち	さわら、みそ、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、白みそ、白すりごま	たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	440 kcal 16.8 g 13.4 g 1.6 g
11 25 火	チキンカレーライス マカロニスープ コールスローサラダ	かぼちゃスコーン 煮豆 くだもの 牛乳	パン	米、小麦粉、じゃがいも、てんさい糖、油、マカロニ	牛乳、とり肉、豆乳、金時まめ(乾)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト(缶)、かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、かぼちゃ、干しぶどう、ニンニク、しょうが	498 kcal 15.8 g 13.5 g 1.6 g
12 26 水	ごはん(納豆) 若竹汁 しらすと新玉ねぎのかき揚げ きゅうりのゆかり和え ひじき煮	フルーツボンチ ラスク 牛乳	おにぎり	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、小麦粉、油、てんさい糖、しらたき、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、なっとう、しらす干し、油あげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ひじき、カットわかめ、あおのり	556 kcal 15.8 g 16.3 g 1.7 g
13 27 木	ごはん 切干大根のみそ汁 豚の生姜焼き もやしのおかか和え	ツナピラフおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、てんさい糖、油、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち	ぶた肉(もも)、ツナ(油漬缶)、みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干しだいこん、ニンニク、しょうが	554 kcal 17.6 g 10.1 g 1.1 g
14 28 金	わかめごはん 小松菜のみそ汁 鮭のパン粉焼き ごまサラダ	豆乳ヨーグルトケーキ 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、油、マカロニ、てんさい糖、パン粉、押麦(七分つき)、きび(精白粒)、あわもち、白ねりごま	牛乳、さけ、豆乳ヨーグルト、みそ、ツナ(油漬缶)、白すりごま	キャベツ、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、ニンニク、カットわかめ	535 kcal 20.2 g 18.7 g 1.6 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。



<今月の果物>
りんご、みかん、バナナ、いちご

<食材の主な産地>
さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県