

2024年04月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	月	ごはん バナナ 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ マカロニスープ	アメリカンドッグ 牛乳	めし、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、チーズ、ウインナーソーセージ、卵	キャベツ、バナナ、にんじん、コーン缶、いんげん	
2	火	ごはん りんご ポークチャップ いんげんとさきみのごまマヨ和え(きやべつ) みそ汁(なす・玉ねぎ)	おふラスク 牛乳	めし、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、無塩バター、すりごま、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、りんご、にんじん、なす、キャベツ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	
3	水	ごはん オレンジ 豆腐のつくね焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(切り干し)	お好み焼き 牛乳	めし、お好み焼き粉、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵、淡色みそ、干しえび、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	
4	木	ミックスサンド スペイン風オムレツ コーンスープ グレープフルーツ	ドリア 牛乳	食パン、めし、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ハム、ベーコン、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	グレープフルーツ、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ(ゆで)、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん皮むき、にんじん(ゆで)、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン	
5	金	ごはん ブチゼリー 鶏肉の甘辛煮 白菜とツナのごま酢あえ みそ汁(豆腐・えのき)	マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンフレーク、マーガリン、油、砂糖、すりごま、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色みそ	はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうが	
6	土	炒飯 たたききゅうり ちゃんこ汁 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	めし、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、卵、油揚げ(油抜き)	バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが	
7	日						
8	月	ごはん オレンジ 豚肉の味噌漬け焼き 切干大根ともやしの炒め物 すまし汁(青菜・わかめ)	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、淡色みそ、ちくわ、卵、卵(黄)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、カットわかめ	
9	火	肉うどん 納豆のおとし揚げ きゅうりの塩昆布和え ドライブルーン	ぶどうゼリー 牛乳	干しうどん(ゆで)、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆	ぶどう濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん皮むき、ねぎ、ドライブルーン、塩こんぶ、かんてんクック	
10	水	ごはん りんご 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁(にらたま)	マーブルケーキ 牛乳	めし、じゃがいも(蒸し)、ホットケーキ粉、バター、砂糖、マヨネーズ、ねりごま	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色みそ、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、にら(ゆで)、マーマレード	
11	木	ごはん バナナ さわらのごま照り焼き 小松菜のしらあえ みそ汁(豚肉・なめこ)	マカロニきなこ 牛乳	めし、マカロニ(ゆで)、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、きな粉、淡色みそ	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ	
12	金	春巻き丼 ほうれん草のナムル 青梗菜のスープ グレープフルーツ	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、はるさめ、無塩バター、砂糖、春巻きの皮、すりごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉	ほうれんそう、グレープフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、にんにく	
13	土	ごはん みかん缶 鶏肉のトマト煮 大根サラダ みそ汁(かぶ)	しらすおにぎり 牛乳	めし、マヨネーズ、砂糖、油、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しらす干し、淡色みそ	みかん缶、ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、マッシュルーム、かぶ・葉	
14	日						
15	月	ごはん バナナ 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁(きやべつ・しめじ)	じゃがベーコンのチーズ焼き 牛乳	めし、じゃがいも、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、ベーコン、とろけるチーズ、淡色みそ	バナナ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、パセリ、しょうが、にんにく	
16	火	とんこつ風ラーメン 松風焼き 小松菜のおかかあえ オレンジ	パナナスコーン 牛乳	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、焼き豚、かにかまぼこ、卵、淡色みそ、かつお節	こまつな、オレンジ、大豆もやし(ゆで)、バナナ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、焼きのり	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
				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			
17	水	ごはん グレープフルーツ 厚焼き玉子 ほうれん草の煮びたし みそ汁(豚肉・さといも)	燕しパン(いちごジャム) 牛乳	めし、米粉、さといも、砂糖、油	牛乳、卵、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	ほうれんそう(ゆで)、グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、いちごジャム			
18	木	ロールパン ヨーグルト ポークビーonz エッグサラダ オニオンスープ	いなりずし 牛乳	ロールパン、めし、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ(油抜き)、ゆで大豆、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、いちごジャム、パセリ			
19	金	カレーライス スナッペンどうのサラダ 味噌スープ オレンジ	いもようかん 牛乳	めし、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、淡色みそ	オレンジ、スナッペンえんどう、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、粉かんでん、レモン果汁			
20	土	ごはん りんご タンドリーチキン じゃがいもの塩こんぶ和え みそ汁(ほうれん草・鮭)	コーントースト 牛乳	めし、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、クリームコーン缶、コーン缶、塩こんぶ、にんにく			
21	日								
22	月	ごはん いちご レバマーリネ チンゲン菜のあえ物 みそ汁(さつま芋・ねぎ)	サモサ 牛乳	めし、さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し	チンゲンサイ、いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、にんにく			
23	火	トマトクリームベネ 菜の花のツナマヨ和え ポテトスープ りんご	牛乳もち 麦茶	ベネ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶、生クリーム、ウインナーソーセージ、きな粉、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、なばな、にんじん、にんにく			
24	水	お花畑ピラフ ミモザサラダ チキンチャウダー ブチゼリー	いちごタルト 牛乳	めし、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	牛乳、生クリーム、鶏肉(もも皮なし)、ゆで卵、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、いちご、マッシュルーム、さやえんどう			
25	木	コッペパン りんご 鮭ときのこのグラタン かぼちゃのごまマヨネーズ かぶのスープ	パウンドケーキ(プレーン) 牛乳	コッペパン、小麦粉、バター、砂糖、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、さけ、卵、脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ	かぶ、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、かぶ・葉、ブロッコリー、しめじ、マッシュルーム			
26	金	ごはん バナナ あぶたま煮 小松菜とじゃこの和え物 豚汁	ビーフン 牛乳	めし、ビーフン、板こんにゃく、さといも、油、砂糖、ごま油、マカロニ、ごま(乾)	牛乳、卵、油揚げ(油抜き)、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ			
27	土	マーボー丼 きゅうりと人参の昆布あえ 具たくさんわかめスープ グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	めし、食パン、片栗粉、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、淡色みそ	きゅうり、グレープフルーツ、ねぎ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん皮むき(ゆで)、セロリ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ			
28	日								
29	月								
30	火	ごはん ドライブルーン 鶏肉のしょうゆマヨ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁(さといも・だいこん)	ほうれん草とチーズの燕しパン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、油揚げ(油抜き)、大豆水煮缶、油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん皮むき、ドライブルーン、にんじん、ごぼう、ほうれんそう(ゆで)、ひじき			
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		546 kcal		鉄		2 mg	
		たんぱく質		22.1 g		カルシウム		238 mg	
		脂質		18.1 g		ビタミンC		30 mg	
		塩分		1.9 g		食物繊維		6.1 g	