

うずも保育園 献立表

令和4年 4月28日

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 0時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3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		
2月	たけのこ御飯、蒸しハンバーグのソースかけ、ブロッコリーのマヨネーズ和え、豆腐とねぎのすまし汁	551.8(514.9) 22.3(19.2) 21.9(19.5) 1.9(1.5)	米、エッグケア(卵、乳不使用)、砂糖	○牛乳、鯉のぼり型ハンバーグ(卵、乳不使用)、木綿豆腐、鶏もも肉 こま肉、○卵、ツナフレーク油漬け、チ	たけのこ(水煮)ねぎ、にんじん、サラダ菜、○りんごジュース	りんごジュース	クッキー、牛乳
6金	ポークカレーライス、厚焼き卵、コーンフレークサラダ、みかん缶	741.4(657.4) 21.7(18.1) 24.9(21.3) 2.9(2.4)	米、カットポテト、フレンチレソング(卵使用)	○牛乳、厚焼き卵、豚肉(もも) コマ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、◎オレンジジュース	オレンジジュース	せんべい、牛乳
9月	御飯、ひれカツ、南瓜のそぼろ煮、だいこんとにんじんの味噌汁	524.4(490.1) 16.6(14.0) 20.8(18.5) 1.1(0.9)	米、サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、にんじん	グレープジュース	ビスケット、牛乳
10月	御飯、ブルコギ、だいこんとさつま揚げの炒め煮、キャベツとしめじの中巻スープ	539.1(493.3) 20.7(17.3) 13.6(11.4) 2.2(1.9)	米、○食パン(10枚切り)乳使用、はるさめ、片栗粉、砂糖、白炒りごま、サラダ油	○牛乳、豚肉(肩ロース)小間、さつま揚げ(卵乳不使用)、鶏から	だいこん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、にんじん、○いちごジャム、わかめ、○りんごジュース	りんごジュース	サンドイッチ、牛乳
11月	青菜御飯、豆腐の中華風そぼろ煮、もやしのごま酢和え、ほうれん草と油揚げの味噌汁	542.0(455.2) 20.3(15.6) 19.6(15.3) 2.3(1.8)	米、○麩、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、白炒りごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナフレーク油漬け、○きな粉、白みそ、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、きゅうり、いんげん	パインジュース	きなこお麩ラスク、牛乳
12月	鶏ごぼ御飯、ポークシューマイ、マカロニサラダ、かぼちゃとわかめの味噌汁	420.8(370.6) 14.3(11.1) 7.7(5.4) 2.5(1.8)	米、エッグケア(卵、乳不使用)、砂糖、フレンチレソング(卵使用)	ポークシューマイ、鶏もも肉 こま肉、白みそ、ツナフレーク油漬け	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう(ささがき)、にんじん、サラダ菜、わかめ、◎オレンジジュース	オレンジジュース	フルーツゼリー
13金	お弁当日	206.0(218.9) 6.5(5.8) 6.6(5.5) 0.5(0.4)	○蒸しパンミックス(卵乳使用)、○砂糖	○牛乳、○調製豆乳		野菜ジュース	甘納豆豆乳おしパン、牛乳
16月	御飯、松風焼き、ポパイサラダ、キャベツとウインナーの野菜スープ	551.8(494.7) 23.5(19.0) 18.2(14.8) 2.4(2.1)	米、砂糖、油、片栗粉、白炒りごま	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、卵、ウインナー(卵乳未使用)、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、○りんごジュース	りんごジュース	せんべい(ぼたぼた焼き)、牛乳
17月	御飯、鮭のムニエル(ステーキ)、ひじきのナムル、豆腐、麩、人参の味噌汁	413.9(399.6) 18.0(16.5) 8.7(8.1) 1.3(1.0)	米、小麦粉、砂糖、麩、ごま油	キングサーモン、木綿豆腐、白みそ	もやし、にんじん、きゅうり、サラダ菜、ひじき	グレープジュース	ヨーグルト
18水	バターロール、煮込みハンバーグ、春雨のサラダ、卵と豆腐のスープ、ゼリー	541.1(475.0) 17.0(13.8) 20.8(16.9) 1.6(1.1)	ロールパン(卵・乳使用)、ミニデザート(すりおろしりんご)、はるさめ(緑豆)、砂糖、片栗粉、白炒りごま、ご	星型ハンバーグ(卵、乳、小麦不使用)、木綿豆腐、卵、チキンささみ水煮ほぐし肉	キャベツ、たまねぎ、サラダ菜、きゅうり、マッシュルームスライス水煮、にんじん、わかめ	パインジュース	ケーキ、麦茶
19月	御飯、ポークケチャップ、ひじきの五目炒め煮、だいこん、油揚げの味噌汁	528.8(454.1) 21.9(18.1) 11.0(8.8) 2.1(1.7)	米、○米、砂糖、はちみつ	○牛乳、豚肩ロース肉、ちくわ、白みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき、○塩こんぶ、◎オレンジジュース	オレンジジュース	昆布おにぎり、牛乳
20金	チキンカレーライス、スペイン風オムレツ、野菜サラダ	613.7(534.3) 25.4(20.6) 15.5(13.0) 2.1(1.6)	米、カットポテト	○牛乳、具たっぶりスペイン風オムレツ1/12、鶏肉(胸皮なし) こま、チキンささみ水煮ほぐし肉、バター	たまねぎ、○バナナ、○オレンジ、にんじん、レタス、きゅうり	野菜ジュース	オレンジ、バナナ、牛乳
23月	御飯、魚のフライ、ほうれんそうと白滝のごま和え、玉葱とはくさいのコンソメスープ	531.0(485.6) 21.1(18.5) 12.2(10.1) 2.6(2.1)	米、○コーンフレーク、サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏から	ほうれんそう、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、にら	グレープジュース	コーンフレーク、牛乳
24火	鶏そぼろご飯、炒り豆腐、スパゲティ、大根と油揚げと麩の味噌汁	633.7(548.2) 29.5(24.1) 18.6(14.5) 3.3(2.5)	米、○食パン(8枚切) (乳使用)、スパゲティ、砂糖、○砂糖、サラダ油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 こま肉、○豆乳、鶏ひき肉、○卵、豚ひき肉、ウインナー(卵乳未使用)、白みそ、油	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ピーマン、しょうが	パインジュース	豆乳フレンチトースト、牛乳
25水	御飯、コーンシュウマイ、だいこんとツナの炒め煮、豆腐とほうれん草のすまし汁	542.6(478.9) 19.7(15.3) 17.6(14.4) 2.2(1.7)	米、片栗粉、しゅうまいの皮、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナフレーク油漬け	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○いちごジャム、しょうが、◎りんごジュース	りんごジュース	ジャムサンドクッキー、牛乳
26木	御飯、さわらのカレーニエル、もやしと胡瓜の中華和え、豚汁	584.4(519.6) 24.5(21.8) 21.7(18.3) 1.1(0.9)	米、○麩、○油、○砂糖、はるさめ、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油	○牛乳、さわら(骨なし)、豚肉(ばら)小間、○きな粉、白みそ	もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう(ささがき)、ねぎ、にんじん	野菜ジュース	お麩ラスク、牛乳
27金	肉野菜うどん、春巻き、かぼちゃのバター煮	672.2(606.0) 24.7(21.3) 16.6(14.9) 5.4(4.3)	干しうどん、○米、砂糖	○牛乳、鶏肉(胸皮なし) こま、バター	かぼちゃ、ごぼう(ささがき)、にんじん、だいこん、○まいたけ、ほうれんそう、しめじ、○にんじん、◎オレンジ	オレンジジュース	舞茸おにぎり、牛乳
30月	御飯、めかじきの野菜あんかけ、スパゲティサラダ、豆腐のすまし汁	484.7(439.6) 22.3(19.9) 12.4(9.5) 2.0(1.5)	米、スパゲティ、エッグケア(卵、乳不使用)、片栗粉、油、砂糖、フレンチレソング(卵使用)	○ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、ツナフレーク油漬け	○バナナ、たまねぎ、○みかん缶、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン	グレープジュース	フルーツヨーグルト
31火	御飯、凍り豆腐のはさみ煮、もやしと人参の海苔和え、わかめときのこのスープ	511.4(447.6) 20.2(15.6) 13.4(10.4) 2.2(1.6)	米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、高野豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、刻みのり、干しいたけ	パインジュース	にんじん蒸しぼん、牛乳