

# 2023年4月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
01 (土)	やきとり丼 大根と玉ねぎのみそ汁	米、メイプルシロップ、油、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、みそ	白ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、わかめ	リンゴ 米粉のホットケーキ 牛乳
03 (月)	ビビンバ 海鮮サラダ 韓国風スープ	米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、ごま油、グラニュー糖、白ごま、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、牛肉(もも)、赤みそ、きな粉	たまねぎ、いちご、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、にら、わかめ	ポテトフライ きなこの麩ラスク いちご 牛乳
04 (火)	ビーフカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) キャベツの和風サラダ トマト	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、マヨネーズ、油、白ごま、黒ごま	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり	にんじんせんべい 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
05 (水)	ミックスピラフ ブロッコリーのサラダ チキンビーンズ	米、油、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、大豆、八丁みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、カリフラワー、セロリー、粒コーン缶、レモン果汁、パセリ	いちご 五平もち 牛乳
06 (木)	肉うどん 白菜ときゅうりの磯和え ミニごまめ(完了:タイの煮もの)	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、油、白ごま	牛乳、牛肉、ベーコン、ピザ用チーズ、かえりちりめん	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しゅんぎく、えのきたけ、刻み焼きのり、わかめ	ポテトフライ じゃがチーズ 牛乳
07 (金)	肉豆腐 エビとツナの和風サラダ ごはん 手作りふりかけ	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、こしあん(生)、マヨドレ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、粒コーン缶	レーズン あんバタートースト 牛乳
08 (土)	麻婆どんぶり しめじともやしのみそ汁	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、八丁みそ	なす、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、にら、わかめ	リンゴ 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
10 (月)	ガパオライス 中華サラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、もち米、はるさめ、油、ごま油、三温糖、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、レモン	レーズン 中華おこわ 牛乳
11 (火)	豚肉の生姜焼き アスパラの白和え じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、白ごま、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、桜えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、つきこんにゃく、こまつな、グリーンアスパラガス、にら、しめじ、しょうが	いちご チヂミ 牛乳
12 (水)	さわらのみそ煮 キャベツとツナの梅和え 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、油、三温糖、上白糖、ごま油	牛乳、さわら、調製豆乳、シーチキン、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、まいたけ、うめ干し、しょうが	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳
13 (木)	鶏肉の照り焼き 五目豆 さつま芋と白菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも(皮付き)、ピーマン、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛肉(もも)、大豆、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、つきこんにゃく、にら、青ねぎ	ポテトフライ 炒めピーマン 牛乳
14 (金)	 誕生会メニュー 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト キャベツと人参のみそ汁	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、黒ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、きな粉	きゅうり、トマト、オレンジ天然果汁、もやし、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮)、かんてん、干ししいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	ウインナー 大学いも フルーツゼリー 豆乳
15 (土)	やきとり丼 大根と玉ねぎのみそ汁	米、ロールパン、片栗粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	いちご、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、わかめ	リンゴ 黒糖ロール いちご 牛乳
17 (月)	肉うどん 白菜ときゅうりの磯和え ミニごまめ(完了:タイの煮もの)	ゆでうどん、白玉粉、上新粉、三温糖、上白糖、油、白ごま、道明寺粉	調製豆乳、牛肉、こしあん(生)、かえりちりめん、きな粉(青)	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しゅんぎく、えのきたけ、刻み焼きのり、わかめ	いちご 【和菓子の日】 うぐいすもち うぐいすもち(乳児) 豆乳
18 (火)	ミックスピラフ ブロッコリーのサラダ チキンビーンズ	さつまいも、米、バター、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、大豆	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、カリフラワー、セロリー、粒コーン缶、レモン果汁、パセリ	ウインナー さつま芋バター 牛乳

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
19 (水)	鶏肉の照り焼き 五目豆 さつま芋と白菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも(皮付き)、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆、みそ、油揚げ	はくさい、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、いちごジャム・低糖度、いちご、青ねぎ	レーズン イチゴジャムクッキー 牛乳
20 (木)	ビビンバ 海鮮サラダ	米、クロワッサン、ごま油、白ごま、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、シーチキン、えび	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン	にんじんせんべい クロワッサン

木)	韓国風スープ		(むき身)、牛肉(もも)、 赤みそ	缶、にら、わかめ	チーズ 牛乳
21 ( 金 )	さわらのみそ煮 キャベツとツナの梅和え 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、白玉粉、さつまいも、黒砂糖、三温糖、上白糖、油、ごま油、黒ごま	牛乳、さわら、シーチキン、みそ	だいこん、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、まいたけ、うめ干し、しょうが	ポテトフライ 黒糖もちのお焼き いちご 牛乳
22 ( 土 )	麻婆どんぶり しめじともやしのみそ汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、八丁みそ	なす、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、にら、わかめ	リンゴ ポテトフライ 牛乳
24 ( 月 )	ガパオライス 中華サラダ 白菜とツナの和風スープ	七分つき米、小麦粉、油、はるさめ、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、しめじ、生わかめ、レモン果汁、にんにく	ポテトフライ 紅芋ちんすこう カラーマンダリン 牛乳
25 ( 火 )	豚肉の生姜焼き アスパラの白和え じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、じゃがいも、白ごま、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、つきこんにゃく、こまつな、グリーンアスパラガス、たけのこ、しめじ、しょうが	いちご 筍ご飯のおにぎり 牛乳
26 ( 水 )	肉豆腐 エビとツナの和風サラダ ごはん 手作りふりかけ	七分つき米、食パン、マーガリン、はちみつ、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、粒コーン缶	ウインナー ハニートースト 牛乳
27 ( 木 )	☆ ラッキー人形 鮭の塩こうじ焼き ひじきと大豆のおかかマヨ 若竹汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、塩こうじ、バター、上白糖	牛乳、鮭、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	たけのこ、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、ひじき	レーズン スイートポテト 牛乳
28 ( 金 )	ビーフカレー (完了：牛肉と野菜の煮物) キャベツの和風サラダ トマト	米、じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、油、白ごま	牛乳、牛肉(もも)、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、甘夏、トマト、にんじん、きゅうり、レーズン	にんじんせんべい レーズンパン 甘夏 牛乳

\*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。  
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

### 【和菓子の日】

今月は「うぐいすもち」です。梅の咲きはじめる頃に「ホ～ホケキョ」と鳴き始め、春告げ鳥ともいわれている「うぐいす」に見立たおもちです。おもちの中にはあんこを入れて、青大豆で作られた薄いグリーンのかきな粉をお餅全体にまぶして、うぐいす色にします。



新年度になり環境も変わるといことで、今月は子どもたちの食べやすいように食べ慣れたメニューを多くしています。

### ・今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	531 / 411 (kcal)
タンパク質	21.6 / 15.9 (g)
脂質	17.6 / 13.6 (g)
食塩	2.2 / 1.6 (g)

### 【今月の旬の食材】

サワラ・アスパラ・たけのこ

いちご・甘夏・カラーマンダリン