2023年04月献立表　＿＿＿＿＿保育所

日(曜日)	10・24 日(月)			11・25 日(火)			12・26 日(水)			13・27 日(木)			14・28 日(金)			1・15 日(土)		
昼食	ごはん さわらのしょうが煮 小松菜のごま和え ★若竹汁			ごはん さつま汁 ほうれんそうの浸し			ハヤシライス キャベツと コーンのサラダ			パン 白身魚のムニエル ブロッコリーのサラダ たまねぎと にんじんのスープ			ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 じゃがいもと えのきたけのみそ汁			ツナケチャップ スパゲティ 野菜スープ		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0
							牛肉	25.0	30.0							油	2.0	2.5
	さわら	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	20.0	25.0	たまねぎ	37.6	56.4	白身魚	40.0	50.0	豚肉	30.0	40.0	ツナ油漬缶	20.0	25.0
	しょうが	0.6	0.8	さつまいも	27.0	36.0	じゃがいも	22.5	36.0	食塩	0.2	0.3	酒	0.4	0.5	たまねぎ	28.2	37.6
	砂糖	1.5	2.0	ごぼう	6.3	9.0	にんじん	14.6	19.4	小麦粉	3.0	4.0	濃口しょうゆ	0.4	0.5	にんじん	9.7	14.6
	濃口しょうゆ	3.0	4.0	だいこん	18.0	27.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0	しょうが	0.3	0.4	ピーマン	4.3	5.9
	水	0.0	0.0	にんじん	4.8	6.8	スープの素	0.7	1.0				厚揚げ	15.0	20.0	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
				青ねぎ	1.9	2.8	水	70	100	ブロッコリー	20.0	25.0	にんじん	14.6	19.4	油	2.0	3.0
	小松菜	25.5	34.0	油	1.0	1.5	ケチャップ	15.0	20.0	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	18.8	28.2	ケチャップ	10.0	15.0
	にんじん	6.8	9.7	みそ	5.0	7.0	ウスターソース	2.0	3.0	油	3.0	3.5	ピーマン	6.8	8.5	食塩	0.0	0.0
	白ごま	1.2	1.5	だしかつお	2.0	3.0	赤ぶどう酒	2.5	4.0	酢	2.0	2.5	油	2.0	3.0			
	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	100	140	米粉	3.0	5.0	食塩	0.1	0.1	砂糖	0.4	0.5	ちんげん菜	12.8	17.0
										砂糖	0.8	1.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	たまねぎ	9.4	14.1
	たけのこ	3.5	5.0	ほうれんそう	27.0	36.0	キャベツ	25.5	34.0				スープの素	0.6	0.8	スープの素	0.8	1.0
	干わかめ	0.2	0.3	もやし	9.9	14.9	コーン缶	7.0	10.0	たまねぎ	18.8	23.5	水	40.0	60.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	とうふ	20.0	30.0	花かつお	0.5	0.7	油	3.0	3.5	にんじん	9.7	14.6	片栗粉	2.0	3.0	水	100	140
	薄口しょうゆ	3.0	4.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	酢	2.0	2.5	スープの素	0.8	1.0						
	だしこんぶ	0.8	1.0				食塩	0.1	0.1	薄口しょうゆ	0.8	1.0	じゃがいも	27.0	36.0			
	だしかつお	1.0	1.5				砂糖	0.8	1.0	水	100	140	えのきたけ	5.9	8.5			
	水	100	140										青ねぎ	1.9	2.3			
													みそ	5.0	7.0			
													だしかつお	2.0	3.0			
													水	100	140			
おやつ	牛乳 フライドポテト			お茶 くだもの			牛乳 さくら色蒸しパン (ストロベリー蒸しパン)			牛乳 ゆかりおにぎり			牛乳 黒ごまちんすこう			牛乳 りんごかんてん		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	じゃがいも	54.0	63.0	なつみかん	38.5	55.0	小麦粉	20.0	20.0	米	25.0	30.0	小麦粉	14.0	14.0	棒かんてん	0.7	0.7
	揚げ油	2.7	3.1				ベーキングパウダー	1.0	1.0	ゆかり粉	0.2	0.3	砂糖	6.0	6.0	水	50.0	50.0
	食塩	0.0	0.0	25日(火)			牛乳	18.0	18.0				油	6.0	6.0	砂糖	8.0	8.0
				牛乳			いちごジャム	10.0	10.0				黒ごま	0.5	0.5	100%りんごJ	50.0	50.0
				くだもの			砂糖	3.0	3.0									

＜もうひとくち！メモ＞
キャベツの旬は春と秋から冬で、１年に２回あります。実はそれぞれ違う品種なのを知っていますか？春キャベツは軟らかくて甘みが強いので生のサラダに、冬キャベツはずっしりと重く、身が詰まっているので炒め物や煮物におすすめです。
今月の献立では、おみそ汁の具材として春キャベツを使用しています。いつものキャベツより甘いかも？ぜひ、旬のおいしさを味わってみてください。

日(曜日)	3・17 日(月)			4・18 日(火)			5・19 日(水)			6・20 日(木)			7・21 日(金)			8・22 日(土)		
昼食	ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め とうふとわかめの すまし汁			ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれんそうの おかか和え 春キャベツと たまねぎのみそ汁			ごはん さけの塩焼き 小松菜の浸し だいこんと 油揚げのみそ汁			ごはん 豚じゃがカレー風味 はくさいとしめじの すまし汁			鶏なんば ちんげん菜と もやしのナムル			ごはん すきやき風 きゅうりとにんじんの 甘酢和え		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0
													鶏肉(細切れ)	25.0	30.0			
	豚肉	30.0	40.0	鶏肉	50.0	60.0	生さけ	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	油揚げ	7.0	10.0	牛肉	25.0	30.0
	たまねぎ	28.2	37.6	しょうが	0.2	0.3	食塩	0.1	0.2	じゃがいも	58.5	72.0	にんじん	9.7	14.6	焼きどうふ	30.0	40.0
	キャベツ	25.5	34.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5				たまねぎ	28.2	37.6	たまねぎ	14.1	18.8	青ねぎ	2.8	3.8
	にんじん	14.6	19.4	みりん	1.0	1.5	小松菜	25.5	34.0	にんじん	14.6	19.4	青ねぎ	1.9	2.8	にんじん	9.7	14.6
	もやし	14.9	19.8				にんじん	6.8	9.7	きぬさや	2.7	4.6	薄口しょうゆ	5.0	8.0	たまねぎ	28.2	37.6
	油	2.0	3.0	ほうれんそう	27.0	36.0	花かつお	0.5	0.7	油	1.5	2.0	だしかつお	1.5	2.0	はくさい	14.1	18.8
	ウスターソース	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	2.0	3.0	だしこんぶ	0.8	1.0	糸こんにゃく	15.0	20.0
	食塩	0.0	0.0	花かつお	0.5	0.7				濃口しょうゆ	2.0	3.0	水	140	180	油	2.0	2.5
				薄口しょうゆ	0.7	1.0	だいこん	22.5	27.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0				砂糖	2.0	3.0
	とうふ	30.0	40.0				油揚げ	7.0	10.0	カレー粉	0.2	0.3	ちんげん菜	25.5	34.0	濃口しょうゆ	2.5	3.5
	干わかめ	0.2	0.3	キャベツ	17.0	25.5	青ねぎ	1.9	2.8	水	0.0	0.0	もやし	9.9	14.9	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	薄口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	9.4	14.1	みそ	5.0	7.0				酢	0.8	1.2			
	だしこんぶ	0.8	1.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	はくさい	18.8	28.2	砂糖	0.5	0.8	きゅうり	29.4	34.3
	だしかつお	1.0	1.5	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	しめじ	6.3	9.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	にんじん	14.6	19.4
	水	100	140	水	100	140				薄口しょうゆ	3.0	4.0	ごま油	0.5	0.8	酢	1.5	1.8
										だしこんぶ	0.8	1.0				砂糖	0.6	0.7
										だしかつお	1.0	1.5				薄口しょうゆ	0.6	0.7
										水	100	140						
おやつ	牛乳 じゃがいものオーブン焼き			牛乳 くだもの			牛乳 ジャムヨーグルト			牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック)			牛乳 塩おにぎり			牛乳 おさつパンケーキ		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	じゃがいも	54.0	63.0	バナナ	60.0	90.0	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	焼ふ	6.0	6.0	米	25.0	30.0	さつまいも	22.5	27.0
	ケチャップ	2.0	2.5				いちごジャム	15.0	15.0	黒砂糖	3.0	3.0	食塩	0.1	0.1	砂糖	3.0	5.0
	マヨドレ	1.5	2.0							砂糖	3.0	3.0				油	0.5	0.8
										水	8.0	8.0				豆乳	14.0	17.0
																米粉(上新粉)	8.0	10.0
																ベーキングパウダー	0.3	0.5
																油	0.7	1.0

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。(食塩、水など)