

・平均栄養価・
エネルギー 593kcal
たんぱく質 19.8g
食塩相当量 1.9g



4月献立表



2023年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
3月		豚丼 鰻のつみれ汁 ポテトサラダ	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	豚肉・鰻つみれ	玉葱・生姜・小松菜・えのき・胡瓜・人参	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ハッシュドポテト	ハッシュドポテト		
4火		ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	米・春雨・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・トウモロコシ	豆腐・豚挽肉・味噌・鰹節	チンゲン菜・人参・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・ブロッコリー	牛乳 せんべい	牛乳 ☆きな粉ラスク	小町麦・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
5水		あんかけうどん しらす和え オレンジ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉・白胡麻	豚肉・しらす干し	キャベツ・もやし・人参・長葱・オレンジ・ほうれん草	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
6木		ごはん キャベツの味噌汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草と竹輪のごま和え	米・本みりん・砂糖・白胡麻	味噌・鯖・竹輪	キャベツ・しめじ・生姜・ほうれん草・人参・もやし	豆乳 チーズ	麦茶 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター		
7金		ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のレモン風味 ひじきのツナサラダ	米・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・ひじき・ツナ・大豆	チンゲン菜・人参・玉葱・レモン汁・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
10月		手作りハヤシライス 春キャベツのマヨサラダ バナナ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・キャベツ・インゲン・バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・バター・砂糖・黒胡麻	豆乳・卵・牛乳	
11火		ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の海苔和え	米・本みりん・砂糖	油揚げ・味噌・鶏肉・海苔	白菜・小松菜・もやし・人参	牛乳 バナナ	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶
12水		食パン ミルクスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・マカロニ・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・牛乳・豚挽肉・粉チーズ	人参・玉葱・にんにく・胡瓜・トマト水煮・キャベツ	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	人参・筍
13木		ごはん アーサ汁 白身魚の味噌マヨ焼き 大根の煮物	米・マヨネーズ・つきこん・油・本みりん・砂糖	青海苔・豆腐・ほぎ・味噌	大根・人参・干し椎茸	豆乳 せんべい	牛乳 ☆キャロットケーキ	小麦粉・砂糖・油	牛乳	人参
14金		ふりかけごはん じゃが芋の味噌汁 豆腐つくね焼き もやしナムル	米・じゃが芋・砂糖・本みりん・片栗粉・胡麻油	味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	ふりかけ・玉葱・人参・長葱・生姜・ほうれん草・もやし	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
17月		豚丼 豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	米・白滝・油・砂糖・片栗粉・本みりん・じゃが芋・マヨネーズ	豚肉・豆腐・ワカメ・味噌	玉葱・生姜・えのき・胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
18火		ごはん キャベツの味噌汁 鯖のカレー照り焼き ほうれん草と竹輪のごま和え	米・本みりん・砂糖・白胡麻	味噌・鯖・竹輪	キャベツ・しめじ・生姜・ほうれん草・人参・もやし	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
19水	誕生会	わかめごはん 卵スープ 鶏肉の唐揚げ ゼリー ブロッコリーとトマトのマリネ	米・片栗粉・油・砂糖	炊き込みワカメ・卵・鶏肉・ローズハム	玉葱・人参・生姜・ブロッコリー・トマト	牛乳 バナナ	牛乳 ☆きな粉ラスク	小町麦・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
20木		ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ササミと胡瓜の中華和え	米・春雨・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	豆腐・豚挽肉・味噌・鶏ササミ	チンゲン菜・人参・玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・もやし・胡瓜	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター		
21金		あんかけうどん しらす和え オレンジ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉・白胡麻	豚肉・しらす干し	キャベツ・もやし・人参・長葱・オレンジ・ほうれん草	牛乳 せんべい	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
24月		麦ごはん バナナ ポークカレー 春キャベツのマヨサラダ	押し麦・米・じゃが芋・油・本みりん・マヨネーズ	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・生姜・グリーンピース・にんにく・キャベツ・インゲン・バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・バター・砂糖・黒胡麻	豆乳・卵・牛乳	
25火		ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の海苔和え	米・本みりん・砂糖	油揚げ・味噌・鶏肉・海苔	白菜・小松菜・もやし・人参	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶
26水		食パン ミルクスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・マカロニ・トウモロコシ・油・砂糖	ベーコン・牛乳・豚挽肉・粉チーズ	人参・玉葱・にんにく・胡瓜・トマト水煮・キャベツ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆筍おにぎり	米・砂糖・本みりん	油揚げ	人参・筍
27木		ごはん アーサ汁 白身魚の味噌マヨ焼き 大根の煮物	米・マヨネーズ・つきこん・油・本みりん・砂糖	青海苔・豆腐・ホキ・味噌	大根・人参・干し椎茸	豆乳 チーズ	牛乳 ☆ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	牛乳	
28金		ふりかけごはん じゃが芋の味噌汁 豆腐つくね焼き もやしナムル	米・じゃが芋・砂糖・本みりん・片栗粉・胡麻油	味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	ふりかけ・玉葱・人参・長葱・生姜・ほうれん草・もやし	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ベーコン	玉葱・人参・ピーマン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。
 ※郷土料理（13日と27日）・・・「アーサ汁」は沖縄県の郷土料理です。「アーサ」は「あおさのり」の事で、岩場に生える緑色海藻です。アーサ汁は醤油と塩で仕上げた、あっさり風味のお吸い物です。沖縄の食卓には欠かせなく、おふくろの味と言える料理です。