

# 令和6年4月 献立表

打上保育園

日	献立名	食 材 料 名										午後	
曜日													
1・15 月	ごはん カレー 伴三糸	精白米	60	牛肉	30	じゃがいも(生)	50	にんじん	25	たまねぎ	30	1日	牛乳・いちご・ソフトサラダ
		油	3	カレーウ	14	はるさめ(乾)	6	キャベツ	20	にんじん	15	15日	牛乳・清美オレンジ・揚げせんべい
2・16 火	ごはん 鮭の照り焼き もやしのお浸し たまねぎ 玉葱の味噌汁	精白米	60	鮭(切)	60g	しょうゆ	3	砂糖	1	みりん	2	牛乳	
		もやし	25	にんじん	10	切干しだいこん	3	砂糖	1	しょうゆ	2.5	・ふかし芋	
3・17 水	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	精白米	50	牛肉	30	油	2	じゃがいも(生)	70	たまねぎ	30	牛乳	
		にんじん	30	三度豆	3	糸こんにやく	10	砂糖	2	しょうゆ	4	・ゼリー	
4 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 野菜味噌汁	精白米	50	豚肉 1枚=60g	1枚	しょうが	0.5	砂糖	1	しょうゆ	2	牛乳	
		きゅうり	20	わかめ	3	切干しだいこん	3	にんじん	10	砂糖	2	・バナナ	
5 金	ごはん チキンティッカ フレンチサラダ 味噌汁	精白米	50	鶏肉(皮付)1枚=60g	1枚	塩	0.1	カレー粉	0.2	トマトケチャップ	3	牛乳	
		顆粒コンソメ	0.5	しょうゆ	0.5	キャベツ	40	にんじん	10	ホールコーン	5	・みかん缶	
6・20 土	ごはん(ふりかけ) チャンポン	精白米	40	ふりかけ		麺	100	豚肉	20	キャベツ	20	牛乳	
		にんじん	15	もやし	8	ホールコーン	5	竹輪※卵抜き	6	ごま油	0.8	・ゼリー	
8・22 月	ごはん クリームシチュー ひじきときゃべつのサラダ	精白米	50	鶏肉	30	じゃがいも(生)	50	たまねぎ	30	にんじん	20	牛乳	
		油	5	シチュールウ	12	乾ひじき	2	キャベツ	20	油	2	・プリン	
9・23 火	ごはん 五目大豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁	精白米	50	だいず	40	豚肉	15	糸こんにやく	10	にんじん	20	牛乳・薄焼きサラダ	
		ごぼう	10	干しいたけ	1	砂糖	2	しょうゆ	1.5	煮干し	1	・じゃがもち	
10・24 水	ごはん 中華あん(丼) わかめときのこのすまし汁	精白米	50	豚肉	30	たまねぎ	30	にんじん	15	干しいたけ	1	牛乳	
		キャベツ	40	青ピーマン	5	ごま油	2	水	40	顆粒コンソメ	2	・ヨーグルト	
11 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きゃべつのナムル 味噌汁	精白米	50	鶏肉(皮付)1枚=60g	1枚	酒	3	赤みそ	4	砂糖	2.5	牛乳	
		ごま(乾)	1	キャベツ	25	もやし	20	にんじん	15	しょうゆ	2	・シヨコラロールパン(乳・卵)	
12・26 金	ごはん チャプチェ 豆腐と野菜のスープ	精白米	50	はるさめ(乾)	9.6	牛肉	30	にんじん	17	青ピーマン	10	牛乳	
		生しいたけ	8	たけのこ(ゆで)	6	ごま油	0.2	しょうゆ	4.2	塩	0.4	・桃缶	
13・27 土	ごはん(ふりかけ) 五目うどん	精白米	40	ふりかけ		茹でうどん	100	鶏肉	25	にんじん	10	牛乳	
		たまねぎ	30	キャベツ	30	青ねぎ	3	塩	0.4	しょうゆ	3	・ゼリー	
18 木	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきときゃべつのサラダ 味噌汁	精白米	50	鶏肉(皮付)1枚=60g	1枚	酒	1	しょうゆ	3	片栗粉	6	牛乳	
		油	6	乾ひじき	2	キャベツ	20	きゅうり	10	にんじん	15	・バナナ	
19 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 野菜味噌汁	精白米	50	豚肉 1枚=60g	1枚	しょうが	0.5	砂糖	1	しょうゆ	2	牛乳	
		きゅうり	20	わかめ	3	切干しだいこん	3	にんじん	10	砂糖	2	・みかん缶	
25 木	ごはん チキンティッカ フレンチサラダ 味噌汁	精白米	50	鶏肉(皮付)1枚=60g	1枚	塩	0.1	カレー粉	0.2	トマトケチャップ	3	牛乳	
		顆粒コンソメ	0.5	しょうゆ	0.5	キャベツ	40	にんじん	10	ホールコーン	5	・シヨコラロールパン(乳・卵)	
30 火	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきときゃべつのサラダ 味噌汁	精白米	50	鶏肉(皮付)1枚=60g	1枚	酒	1	しょうゆ	3	片栗粉	6	牛乳・ぱりんこ	
		油	6	乾ひじき	2	キャベツ	20	きゅうり	10	にんじん	15	・ココア蒸しまんじゅう	

※献立は都合により変更する場合があります

3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%  
☆完了期のおやつは別紙1