

# 献立表

2023年04月

小金井けやきの森認定こども園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
01 土	ハヤシライス 野菜のコロコロスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、○焼 ふ、○バター、○グラ ニュー糖、油	○牛乳、豚肉◎牛乳	たまねぎ、グレープフ ルーツ、にんじん、マッ シュルーム、セロリ	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ◎お麩ラスク
03 月	麦御飯 切干しだいごのみそ汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物	米、押麦、○砂糖、砂 糖、片栗粉、○米粉、○ 油、油	○牛乳、鶏もも肉◎豆 乳、○凍り豆腐、ちくわ、 米みそ○きな粉、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、もやし、にんじん、切 り干しだいごん、カットわ かめ、しょうが	◎牛乳 ◎かぶきあげせんべい ○牛乳 ○凍り豆腐のきな粉 トースト
04 火	ふりかけごはん のっぺい汁 さわらの五目とろみ煮 ゆでスナッペンとう オレンジ	米、○ホットケーキ粉、 さといも、○メープルシ ロップ、片栗粉、砂糖、 ○バター、油	○牛乳、さわら、鶏もも 肉、○卵、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、スナッペンとう、コー ン缶、ごぼう、板こんにゃ く、ピーマン、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ◎ホットケーキ
05 水	ロールパン ひよこまめのスープ煮 ナゲット ブロッコリーとベーコンの ソテー	○米、ロールパン、片栗 粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、鶏む ね肉、ひよこまめ、ベー コン、鶏もも肉、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コーン缶、えのき たけ、○うめ干し、○しそ、○ご ま、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ◎梅じそ御飯
06 木	御飯 なめこのみそ汁 豚肉とれんこんの炒め物 もやしと小松菜の納豆あえ	米、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、挽きわり 納豆、米みそ、◎牛乳	○にんじん、れんこん、○オレ ンジ濃縮果汁、もやし、たま ねぎ、なめこ、ねぎ、こまつな、○ レモン果汁、○粉かんでん、 カットわかめ、にんにく	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ◎キャロットゼリー
07 金	三色そばろ井 麩とえのきのすまし汁 じゃが芋の千切り炒め バナナ	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、油、砂糖、 ○油、焼ふ、ごま油、◎ さつまいも	○牛乳、鶏ひき肉、○ チーズ、○卵、凍り豆 腐、○豆乳、ちくわ、◎ 牛乳	バナナ、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ、○干し ぶどう、えのきたけ、ピー マン、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ◎レーズンチーズ蒸し パン
08 土	ツナのトマトスパゲティ ささみと白菜のスープ りんご	スパゲティ、○米、○さ つまいも、油、片栗粉、 砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、鶏 ささ身、◎牛乳	はくさい、カットトマト缶 詰、りんご、たまねぎ、こ まつな、にんじん、○ごま	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ◎さつまいもご飯
10 月	御飯 押し麦のスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、○小麦粉、○バ ター、○砂糖、押麦、は るさめ、砂糖、片栗粉、 ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、きゅうり、え のきたけ、○ごま、しょう が	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ◎クッキー
11 火	とん汁うどん ちくわ磯辺揚げ ゆでそら豆 オレンジ	ゆでうどん、○七分つき 米、さといも、油、小麦 粉、○油、ごま油、○砂 糖	○牛乳、ちくわ、豚肉、 米みそ、○ツナ油漬缶、 ◎牛乳	オレンジ、そらまめ、だいご ん、○もやし、にんじん、ね ぎ、○こまつな、ごぼう、○ 焼きのり、あおのり、◎バナ ナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ◎おさかなごはん
12 水	御飯 若竹汁 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋のりんご煮	米、さつまいも、○白玉 粉、○上新粉、砂糖、 油、○砂糖	○牛乳、さけ、米みそ、 ◎牛乳	りんご、キャベツ、○バナナ、○ 黄桃缶、○みかん缶、にんじ ん、たけのこ、しめじ、○さくら ん缶、たまねぎ、カットわか め、レモン果汁	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ◎フルーツ白玉
13 木	グリーンピース御飯 マカロニスープ 豚肉とたまねぎのソテー 小松菜とコーンの和え物 デコボン	米、○食パン、○マヨ ネーズ、マカロニ・スパ ゲティ、油、片栗粉、砂 糖	○牛乳、豚肉○しらす干 し、◎チーズ	デコボン、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、グリーンピー ス、にんじん、もやし、コー ン缶、○あおのり	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ◎じゃこトースト
14 金	麦御飯 かぼちゃのみそ汁 鶏ひき肉の信田煮 きんぴらごぼう	米、○砂糖、押麦、砂 糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○卵、鶏ひき 肉、油揚げ、米みそ、◎ 牛乳	かぼちゃ、にんじん、ご ぼう、ねぎ、いんげん、ご ま、しょうが	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ◎プリン
★旬の食材★ アスパラガス、春キャベツ、新ごぼう そら豆、たけのこ、いちご、デコボン 春野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が 豊富で疲労回復効果があります♥		平均栄養価 (幼児/乳児)	エネルギー	539/467kcal	
			たんぱく質	21.4/18.9g	
			脂質	17.3/16.3g	

# 献立表

2023年04月

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
15 土	豚肉の甘みそ丼 わかめスープ バナナ	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、○油、片栗粉	○牛乳、豚肉、○豆乳、米みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、カットわかめ	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
17 月	御飯 チンゲン菜のみそ汁 カレイの煮つけ 野菜炒め 桃ヨーグルト	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、○グラニュー糖、はちみつ、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、○豆乳、○おから、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、黄桃缶、ピーマン、にんじん、えのきたけ、しいたけ、いんげん、しょうが	◎牛乳 ◎ひとくちサラダせんべい ○牛乳 ○おからドーナツ
18 火	タコライス 玉ねぎとセロリのスープ ジャーマンポテト バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、トマト、レタス、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○こまつな、セロリ	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○ケーキサレ
19 水	麦御飯 白菜とえのきのすまし汁 豆腐の五目焼き ゆで野菜(いんげんと人参)	米、○ビーフン、さつまいも、押麦、片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豚肉、油揚げ、◎牛乳	にんじん、はくさい、いんげん、○もやし、○にんじん、○にら、○たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが	◎牛乳 ◎かぶきあげせんべい ○牛乳 ○焼きビーフン
20 木	食パン サーモン豆乳シチュー 鶏かつ イタリアンサラダ	食パン、じゃがいも、○米、パン粉、油、小麦粉、米粉、砂糖、○油	○牛乳、豆乳、鶏むね肉、さけ、チーズ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○コーン缶、黄ピーマン、いんげん	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○焼きもろこしおにぎり
21 金	御飯 なすのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃサラダ りんご	米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、ハム、米みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、○ぶどう濃縮果汁、はくさい、なす、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、干しぶどう、○粉かんでん、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ◎2色かんでん
22 土	焼きそば チキンスープ オレンジ	焼きそばめん、○米、油、○ごま油	○牛乳、豚肉、○豚ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、あおのり	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○ひじきチャーハン
24 月	御飯 コンソメスープ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 マカロニサラダ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、○バター、小麦粉、油、○はちみつ	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、◎牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○干しぶどう	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ◎スコーン
25 火	麦御飯 にら玉スープ 八宝菜 いんげんと鶏ささ身のあえものでこぼん	米、押麦、○マヨネーズ、○ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉○挽きわり納豆、卵、鶏ささ身、◎牛乳	はくさい、ぼんかん、にんじん、いんげん、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、○焼きのり、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○納豆ピザ
26 水	ちゃんぽんラーメン もち米蒸しだんご ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ	生中華めん、○米、もち米、片栗粉、○砂糖、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、豚肉、○油揚げ、さつま揚げ、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、○ごま、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ◎きつねおにぎり
27 木	御飯 きのこのスープ 豆腐の豚肉巻き 切干大根のサラダ	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、○卵、ちくわ、チーズ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、あさつき、切り干しだいこん、○たまねぎ	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ◎ツナパン
28 金	おこわ もやしのみそ汁 かじきの竜田揚げ アスパラサラダ フルーツカクテル ひとくちハンバーグ 大学芋	○ロールパン、米、もち米、片栗粉、油、砂糖、さつまいも	○牛乳、かじき、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏むね肉、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、みかん缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、黄桃缶、○ブルーベリー、バナナ、○いちご、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、黄ピーマン、うめ干し、干しいたけ、しょうが、にんにく、レモン果汁、もやし、わかめ	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ◎クリームサンド

つき組  
そら組  
選べる  
メニュー