

令和8年 4月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1(水)	Fe牛乳(午前)	ポークハヤシライス,ポテトサラダ,みかん缶	マカロニあべかわ,牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,きな粉,牛乳	金芽米,油,じゃがいも,マヨネーズ,マカロニ,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,グリーンピース,きゅうり,コーン缶,みかん缶	ハヤシルウ,ケチャップ,ウスターソース	465kcal 16.9g 15.9g 1.0g
2(木)	牛乳(午前)	ごはん,鶏肉の照り焼き,小松菜のツナ和え,豆乳味噌汁(厚揚げ,大根)	さつまバター,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ツナ水煮缶,厚揚げ(長方形),調製豆乳	金芽米,砂糖,油,ごま,さつまいも,バター	こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,たまねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(薄口)	462kcal 21.4g 15.7g 1.3g
3(金)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,さわらの香味焼き,春キャベツの彩り和え,味噌汁(じゃがいも,玉ねぎ),バナナ	いちごジャム蒸しパン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),さわら 30g,さわら 40g,さわら 70g,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,すりごま,砂糖,ごま油,じゃがいも,小麦粉,油,いちごジャム	青ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,バナナ	しょうゆ(濃口),料理酒,鶏ガラスープの素,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	454kcal 18.0g 10.1g 1.2g
4(土)	牛乳(午前)	中華丼,切干大根サラダ,中華スープ(豆腐,わかめ)	市販菓子(ワッフル),牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,ごま油,砂糖,片栗粉,ワッフル	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,切り干しだいこん,きゅうり	料理酒,水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(濃口),酢,食塩	439kcal 17.7g 16.0g 1.3g
6(月)	牛乳(午前)	カレーライス,マカロニサラダ,フルーツヨーグルト	きな粉スナッヅ,牛乳	牛乳,豚こま切れ,ロースハム,ヨーグルト(無糖),きな粉	金芽米,じゃがいも,油,マカロニ,マヨネーズ,砂糖,おつゆ,バター	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,みかん缶,パイナップル,バナナ,干しぶどう	カレールウ,水	537kcal 19.7g 22.1g 1.2g
7(火)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のバーベキューソース,キャベツのごまマヨ和え,味噌汁(厚揚げ,玉ねぎ)	野菜ブリッヅ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,厚揚げ(長方形),粉チーズ	金芽米,砂糖,油,ごま,マヨネーズ,小麦粉,黒ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	ケチャップ,ウスターソース,食塩,しょうゆ(濃口),だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	407kcal 20.3g 12.5g 1.1g
8(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,鮭の塩焼き,ひじきの炒め煮(竹輪),味噌汁(さつま芋,ねぎ)	ほうれん草のパウンドケーキ,牛乳	牛乳(Fe),さけ 30g,さけ 40g,さけ 70g,ひじき,油揚げ(手揚げ),ちくわ,卵,調製豆乳,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,油,砂糖,さつまいも,小麦粉,無塩バター	にんじん,いんげん,白ねぎ,ほうれんそう	料理酒,食塩,だし汁,しょうゆ(濃口),米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	431kcal 19.1g 11.3g 1.2g
9(木)	牛乳(午前)	五目うどん,鶏肉の磯辺焼き,オレンジ	おかかおにぎり,牛乳	牛乳,豚こま切れ,油揚げ(手揚げ),鶏もも肉,あおのり,糸カツオ	ゆでうどん,砂糖,片栗粉,油,金芽米,ごま	はくさい,ほうれんそう,にんじん,しいたけ,オレンジ	だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩,しょうゆ(濃口)	463kcal 24.9g 17.3g 1.6g
10(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のアングリーズ,ブロッコリーサラダ(人参),コンソメスープ(じゃが芋)	クッキー,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉	金芽米,片栗粉,油,砂糖,パン粉,じゃがいも,小麦粉,バター	しょうが,ブロッコリー,きゅうり,にんじん,たまねぎ	しょうゆ(濃口),ウスターソース,酢,食塩,水,コンソメ	451kcal 19.1g 13.2g 1.1g
11(土)	牛乳(午前)	豚肉と野菜のあんかけ丼,かぼちゃの煮物,味噌汁(豆腐,エノキ)	市販菓子(ムーンライト),ブルー,牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐	金芽米,ごま油,砂糖,片栗粉	はくさい,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,しょうが,かぼちゃ,えのきたけ,青ねぎ,ブルー(乾)	しょうゆ(濃口),水,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ムーンライト(2枚×8)	465kcal 18.1g 17.6g 1.2g
13(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん,ポークチャップ,粉ふき芋,コンソメスープ(キャベツ),チーズ	レーズン蒸しパン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,プロセスチーズ,調製豆乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,ピーマン,しめじ,キャベツ,にんじん,干しぶどう	食塩,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,パセリ粉,水,ベーキングパウダー	485kcal 19.6g 13.9g 1.3g
14(火)	牛乳(午前)	ごはん,肉じゃが,キャベツの昆布和え,すまし汁(麩,わかめ)	ピザトースト,牛乳	牛乳,豚こま切れ,塩こんぶ,カットわかめ,ロースハム,とろけるチーズ	金芽米,じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖,おつゆ,麩,食パン 8枚切り	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,もやし,青ねぎ,ピーマン,コーン缶	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,しょうゆ(薄口),食塩,ケチャップ	433kcal 18.7g 15.8g 1.4g
15(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,さばの塩焼き,カラフル納豆,味噌汁(大根,油揚げ)	にんじんケーキ,牛乳	牛乳(Fe),さば 30g,さば 40g,さば 70g,挽きわり納豆,油揚げ(手揚げ),調製豆乳,牛乳	金芽米,ロウカット玄米,小麦粉,砂糖,油	きゅうり,にんじん,コーン缶,だいこん,たまねぎ	食塩,料理酒,しょうゆ(濃口),だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	443kcal 20.0g 14.9g 1.0g
16(木)	牛乳(午前)	豚肉の中華炒め丼,ほうれん草ともやしのナムル,わかめスープ,バナナ	豆腐入りホットケーキ,牛乳	牛乳,厚揚げ(長方形),豚こま切れ,カットわかめ,絹ごし豆腐,調製豆乳	金芽米,ごま油,砂糖,ごま,ホットケーキミックス,油,いちごジャム	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう,もやし,はくさい,バナナ	しょうゆ(濃口),水,鶏ガラスープの素	503kcal 19.2g 18.1g 1.2g
17(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,ザンギ(北海道),大根サラダ,石狩汁(北海道)	いもち(北海道),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,さけ,チーズ	金芽米,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも,バター	しょうが,だいこん,きゅうり,にんじん,コーン缶,キャベツ,たまねぎ	料理酒,しょうゆ(濃口),みりん,酢,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	409kcal 21.1g 10.2g 1.3g
18(土)	牛乳(午前)	鶏照り焼き丼,白菜のゆかり和え,すまし汁(小松菜,麩)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ),牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ	金芽米,片栗粉,油,砂糖,おつゆ,麩	しめじ,エリンギ,ピーマン,にんじん,しょうが,はくさい,こまつな	料理酒,しょうゆ(濃口),みりん,しそふりかけ,ゆかり,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,チーズ,蒸しケーキ,ミニ,ヤマザキ	407kcal 18.5g 13.3g 1.1g
20(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん,豚肉のチーズハン粉焼き,カミカミサラダ,味噌汁(さつまいも,玉ねぎ)	豆乳サブレ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚肉(ヒレ),粉チーズ,ツナ水煮缶,油揚げ(手揚げ),調製豆乳	金芽米,パン粉,油,ごま,砂糖,ごま油,さつまいも,小麦粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	食塩,料理酒,ケチャップ,酢,しょうゆ(濃口),だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	439kcal 22.2g 10.7g 1.0g
21(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん,鶏肉の味噌漬焼き,きんぴらごぼう(豚肉),すまし汁(白菜,人参)	原宿ドッグミニ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,豚こま切れ	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,糸こんにゃく,ごま油,ごま,原宿ドッグミニ(ココアバナナFe 日冷)	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん,はくさい	米みそ(淡色辛みそ),料理酒,みりん,しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),食塩	430kcal 20.9g 15.6g 1.1g
22(水)	Fe牛乳(午前)	焼きそば,大根ときゅうりのナムル,中華スープ(豆腐,えのき)	鮭おにぎり(フレーク),牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,ロースハム,木綿豆腐,カットわかめ,サクフレーク,牛乳	焼きそばめん,油,ごま油,ごま,金芽米	キャベツ,しめじ,にんじん,にら,だいこん,きゅうり,えのきたけ	焼きそばソース,食塩,しょうゆ(濃口),水,鶏ガラスープの素	435kcal 19.2g 14.2g 1.5g
23(木)	Fe牛乳(午前)	ごはん,ハンバーグ,アスパラ入りソテー,野菜スープ,カップヨーグルト(いちご)	オレンジ風味のバウンドケーキ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳,ベーコン,ヨーグルト,いちご味(牧場の朝)	金芽米,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,無塩バター	たまねぎ,グリーンアスパラガス,キャベツ,にんじん,しめじ,オレンジジュース	食塩,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,水,パセリ粉,ベーキングパウダー	539kcal 21.0g 16.8g 1.3g
24(金)	牛乳(午前)	ごはん,カレイのカレーしょう油焼き,納豆和え(ほうれん草),味噌汁(かぼちゃ,厚揚げ),バナナ	フライドポテト,牛乳	牛乳,かれい 40g,かれい 30g,かれい 70g,挽きわり納豆,厚揚げ(長方形),あおのり	金芽米,じゃがいも,油	ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,バナナ	カレー粉,しょうゆ(濃口),みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),食塩	441kcal 20.5g 13.9g 1.0g
25(土)	牛乳(午前)	そぼろ丼(ほうれん草),高野豆腐の煮物,すまし汁(大根,わかめ)	市販菓子(マリービスケット),ブルー,牛乳	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,カットわかめ	金芽米,砂糖,油,マリービスケット	しょうが,ほうれんそう,にんじん,しめじ,だいこん,ブルー(乾)	しょうゆ(濃口),料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩	391kcal 17.3g 14.0g 1.2g
27(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん,豚肉のごま焼き,白菜と厚揚げの煮浸し,味噌汁(大根,えのき),オレンジ	かぼちゃのスコーン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,厚揚げ(長方形),調製豆乳	金芽米,ごま油,ホットケーキミックス	しょうが,はくさい,にんじん,だいこん,えのきたけ,青ねぎ,オレンジ,かぼちゃ	しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	459kcal 20.8g 15.5g 1.0g
28(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん,鮭の味噌マヨ焼き,ブロッコリーのわかめ和え,すまし汁(豆腐,玉ねぎ),バナナ	さつまきな粉,牛乳	牛乳,さけ 30g,さけ 40g,さけ 70g,かつお節,木綿豆腐,きな粉	金芽米,ロウカット玄米,マヨネーズ,パン粉,さつまいも,油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,バナナ	料理酒,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩	494kcal 20.7g 16.0g 1.0g
30(木)	牛乳(午前)	ロールパン,ムサカ(ギリシャ),キャベツとコーンのサラダ,コンソメスープ(大根)	クラビエデス(ギリシャ),Fe牛乳(午後)	牛乳,豚ひき肉,とろけるチーズ,調製豆乳,牛乳(Fe)	ロールパン,パン粉,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,バター,粉糖	なす,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン缶,だいこん,にんじん,干しぶどう	カットトマト缶,ケチャップ,中濃ソース,食塩,酢,しょうゆ(濃口),水,コンソメ,パセリ粉	401kcal 15.9g 19.0g 1.4g

月平均成分値 エネルギー 451kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.2g