



下羽栗保育所 4月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分	
希望保育	1	火	サブレ	ごはん、豆腐の五目煮、かにかまサラダ、吸物	星たべよ	米//豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん//もやし、胡瓜、人参、かにかま、ドレッシング//えのき、玉葱、わかめ	牛乳	471	1.3
	2	水	サッポロポテト	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	動物ビスケット	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、なると、うずら卵//餃子//黄桃缶、パイン缶	牛乳	501	2.2
	3	木	ハッピーターン	菜飯、ささみカツ、ひじき煮、味噌汁	黒棒	米、菜飯の素//ささみカツ//ひじき、人参、さつま揚げ//小松菜、麩、葱	牛乳	479	2.0
	4	金	ビスコ	ごはん、豚肉の焼肉風、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン、しめじ//ほうれん草、人参、ゆかり//豆腐、油揚げ、葱	牛乳	482	1.5
5	土	 入 園 式 							
7	月	雪の宿	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	星たべよ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	550	1.7	
8	火	かっぱえびせん	卵とじうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	プリン	うどん、卵、玉葱、人参、ほうれん草、しいたけ//竹輪、青のり、天ぷら粉//みかん缶	牛乳	492	2.4	
9	水	ブラिम	ごはん、ふりかけ、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、野菜スープ	ハーベスト	米//ふりかけ//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//白菜、人参、しめじ	牛乳	503	1.9	
10	木	白い風船・一口ゼリー	ごはん、チャプチェ風、ブロッコリーサラダ、味噌汁	麩ラスク	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、葱、油揚げ//麩、マーガリン	牛乳	486	1.4	
11	金	しるこサンド	ごはん、麻婆豆腐、ナムル、中華スープ	カルシウムせんべい	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//ほうれん草、もやし、人参//わかめ、葱、コーン	牛乳	485	1.2	
12	土	雪の宿	わかめうどん、ウインナー、フルーツ	ブラिम	うどん、わかめ、鶏肉、かまぼこ、葱//ウインナー、ケチャップ//黄桃缶	牛乳	455	2.4	
14	月	ばりんこ	えび豆腐、じゃが芋とベーコンのカレー炒め、スープ	マカロニきな粉	米、えび、玉葱、人参、コーン//じゃが芋、玉葱、ベーコン、カレー粉//白菜、人参、パセリ//マカロニ、きな粉	牛乳	465	1.4	
15	火	サッポロポテト	パン、焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ	黒棒	パン、ジャム//ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//しいたけ、人参、コーン	牛乳	541	1.5	
16	水	ポーロ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ひじきと竹輪のサラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉//ひじき、竹輪、人参、ドレッシング//麩、わかめ、葱	牛乳	507	1.4	
17	木	サブレ	ごはん、ふりかけ、魚の味噌マヨ焼き、厚揚げ煮、吸物	フルーツポンチ	米//ふりかけ//鱈、マヨネーズ、青のり//厚揚げ、人参、しいたけ//かまぼこ、葱、わかめ//フルーツ缶、寒天缶	牛乳	506	1.8	
18	金	ぼたぼた焼き	ビビンバ丼、春雨サラダ、スープ	ビスコ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、もやし、人参、ごま//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//チンゲン菜、わかめ、葱	牛乳	497	1.3	
19	土	ハッピーターン	スパゲッティナポリタン、コーンサラダ、スープ	黒棒	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、わかめ、しいたけ	牛乳	483	1.5	
21	月	動物ビスケット	ゆかりごはん、アジフライ、菜の花ごま和え、味噌汁	星たべよ	米、ゆかり//アジフライ、タルタルソース//菜の花、人参、ごま//里芋、わかめ、麩	牛乳	509	1.6	
22	火	いわしっこ・一口ゼリー	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	ブラिम	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	518	1.6	
23	水	かっぱえびせん	炊き込みごはん、厚焼きたまご、大根サラダ、吸物	揚げパン	米、鶏肉、人参、しいたけ、油揚げ//厚焼き玉子//大根、胡瓜、人参、ドレッシング//えのき、麩、葱//パン、きな粉	牛乳	548	2.2	
24	木	雪の宿	焼きそば、春巻き、スープ	ハーベスト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//玉葱、なると、わかめ	牛乳	486	1.8	
25	金	カルシウムせんべい	ごはん、ボークチャップ、ブロッコリーツナ和え、スープ	しるこサンド	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、いんげん、ケチャップ//ブロッコリー、人参、ツナ//コーン、人参、葱	牛乳	480	1.6	
26	土	ハーベスト	にゅうめん、ミートボール、かにかまサラダ	ブラिम	そうめん、鶏肉、ほうれん草、人参//ミートボール//いんげん、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳	441	2.3	
28	月	ポーロ	わかめごはん、コロケ、ウインナーと野菜のソテー、味噌汁	ばりんこ	米、わかめご飯の素//コロケ//ウインナー、玉葱、人参、ピーマン//しめじ、葱、わかめ	牛乳	508	1.9	
30	水	ぼたぼた焼き	スパゲッティミートソース、ポテトサラダ、スープ	サブレ	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//じゃが芋、卵、ハム、枝豆、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	547	1.8	

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 4月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分	
希望保育	1	火	サブレ	ごはん、豆腐の五目煮、かにかまサラダ、吸物	星たべよ	米〓豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん〓もやし、胡瓜、人参、かにかま、ドレッシング〓えのき、玉葱、わかめ	牛乳	486	1.3
	2	水	サッポロポテト	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	動物ビスケット	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、なると、うずら卵〓餃子〓黄桃缶、パイン缶	牛乳	536	2.3
	3	木	ハッピーターン	菜飯、ささみカツ、ひじき煮、味噌汁	黒棒	米、菜飯の素〓ささみカツ〓ひじき、人参、さつま揚げ〓小松菜、麩、葱	牛乳	518	2.0
	4	金	ビスコ	ごはん、豚肉の焼肉風、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁	ぼたぼた焼き	米〓豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン、しめじ〓ほうれん草、人参、ゆかり〓豆腐、油揚げ、葱	牛乳	499	1.4
5	土	入 園 式							
7	月	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		星たべよ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉〓チキンナゲット、ケチャップ〓みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	601	1.8	
8	火	卵とじうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ		プリン	うどん、卵、玉葱、人参、ほうれん草、しいたけ〓竹輪、青のり、天ぷら粉〓みかん缶	牛乳	519	2.8	
9	水	ごはん、ふりかけ、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、野菜スープ		ハーベスト	米〓ふりかけ〓ハンバーグ、ケチャップ〓じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり〓白菜、人参、しめじ	牛乳	559	2.3	
10	木	ごはん、チャブチェ風、ブロッコリーサラダ、味噌汁		麩ラスク	米〓豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ〓ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ〓えのき、葱、油揚げ〓麩、マーガリン	牛乳	492	1.3	
11	金	ごはん、麻婆豆腐、ナムル、中華スープ		カルシウムせんべい	米〓豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱〓ほうれん草、もやし、人参〓わかめ、葱、コーン	牛乳	502	1.1	
12	土	雪の宿	わかめうどん、ウインナー、フルーツ	ブライム	うどん、わかめ、鶏肉、かまぼこ、葱〓ウインナー、ケチャップ〓黄桃缶	牛乳	575	2.9	
14	月	えびピラフ、じゃが芋とベーコンのカレー炒め、スープ		マカロニきな粉	米、えび、玉葱、人参、コーン〓じゃが芋、玉葱、ベーコン、カレー粉〓白菜、人参、パセリ〓マカロニ、きな粉	牛乳	451	1.2	
15	火	パン、焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ		黒棒	パン、ジャム〓ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン〓さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ〓しいたけ、人参、コーン	牛乳	555	1.6	
16	水	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ひじきと竹輪のサラダ、味噌汁		ハッピーターン	米〓鶏肉〓ひじき、竹輪、人参、ドレッシング〓麩、わかめ、葱	牛乳	581	1.5	
17	木	ごはん、ふりかけ、魚の味噌マヨ焼き、厚揚げ煮、吸物		フルーツポンチ	米〓ふりかけ〓鱈、マヨネーズ、青のり〓厚揚げ、人参、しいたけ〓かまぼこ、葱、わかめ〓フルーツ缶、寒天缶	牛乳	559	1.8	
18	金	ビビンバ丼、春雨サラダ、スープ		ビスコ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、もやし、人参、ごま〓春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング〓チンゲン菜、わかめ、葱	牛乳	515	1.1	
19	土	ハッピーターン	スパゲッティナポリタン、コーンサラダ、スープ	黒棒	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ〓ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ〓玉葱、わかめ、しいたけ	牛乳	548	1.6	
21	月	ゆかりごはん、アジフライ、菜の花ごま和え、味噌汁		星たべよ	米、ゆかり〓アジフライ、タルタルソース〓菜の花、人参、ごま〓里芋、わかめ、麩	牛乳	543	2.0	
22	火	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト		ブライム	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉〓もやし、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング〓みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	547	1.5	
23	水	炊き込みごはん、厚焼きたまご、大根サラダ、吸物		揚げパン	米、鶏肉、人参、しいたけ、油揚げ〓厚焼き玉子〓大根、胡瓜、人参、ドレッシング〓えのき、麩、葱〓パン、きな粉	牛乳	654	2.4	
24	木	焼きそば、春巻き、スープ		ハーベスト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり〓春巻き〓玉葱、なると、わかめ	牛乳	527	2.0	
25	金	ごはん、ボークチャップ、ブロッコリーツナ和え、スープ		しるこサンド	米〓豚肉、じゃが芋、玉葱、いんげん、ケチャップ〓ブロッコリー、人参、ツナ〓コーン、人参、葱	牛乳	499	1.4	
26	土	ハーベスト	にゅうめん、ミートボール、かにかまサラダ	ブライム	そうめん、鶏肉、ほうれん草、人参〓ミートボール〓いんげん、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳	524	2.6	
28	月	わかめごはん、コロケ、ウインナーと野菜のソテー、味噌汁		ぱりんこ	米、わかめご飯の素〓コロケ〓ウインナー、玉葱、人参、ピーマン〓しめじ、葱、わかめ	牛乳	560	2.2	
30	水	スパゲッティミートソース、ポテトサラダ、スープ		サブレ	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ〓じゃが芋、卵、ハム、枝豆、マヨネーズ〓玉葱、人参、パセリ	牛乳	564	1.6	

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

