

令和2年4月

献立表

西国分寺保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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 水	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ グレープフルーツ	米  じゃが芋、白滝、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 玉ねぎ、人参 スナップえんどう グレープフルーツ	米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	丸パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ いちご	米、押麦  ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき 大豆水煮	キャベツ 玉ねぎ きゅうり、人参 いちご	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃのおやき	片栗粉、コーン缶、バター、油	牛乳	かぼちゃ	塩
03 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ ほうれん草と白菜のごま和え ⑤ 甘夏	米、三温糖 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	油揚げ  さわら	たけのこ水煮、人参 水菜、えのき茸  ほうれん草、白菜 甘夏	醤油、昆布（だし用）、酒、塩 削り節（だし用）、醤油、昆布（だし用）、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
04 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ 大根とツナのサラダ	米  油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草、人参 長ねぎ、生姜 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
06 月	昼食	① チキンカレー ② 春キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり  清見オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
07 火	昼食	① 五目うどん ② 豚さつま ③ ミニトマト ④ バナナ	干しうどん、油 さつま芋、三温糖、油	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小松菜、長ねぎ  ミニトマト バナナ	削り節（だし用）、醤油、みりん風、昆布（だし用）、塩 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	万能ねぎ、人参	醤油、酒、塩
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	人参、にら ピーマン、たけのこ水煮、玉ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
09 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ フロッコリーときのこのソテー ⑤ いちご	米  油	豆乳、ウィンナー 鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 フロッコリー、しめじ、えのき茸 いちご	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スバゲティ	スバゲティ、油	牛乳 ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
10 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 大根サラダ ⑤ 甘夏	米  油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ	グリンピース かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ 大根、きゅうり、人参 甘夏	昆布（だし用）、塩 米みそ、煮干し 醤油、酢、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 ヨーグルト（無糖）		ベーキングパウダー
11 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋（青のり）	米  三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
13 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ かぼちゃ煮 ⑤ 清見オレンジ	米  ごま油 三温糖	油揚げ 鶏もも肉	大根 長ねぎ かぼちゃ 清見オレンジ	米みそ、煮干し 塩、こしょう かつおだし汁、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
14 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	かぶ、小松菜 にんにく 人参、ごぼう、絹さや バナナ	米みそ、煮干し 醤油、みりん風 かつおだし汁、醤油、本みりん
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩
15 水	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ グレープフルーツ	米  じゃが芋、白滝、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 玉ねぎ、人参 スナップえんどう グレープフルーツ	米みそ、煮干し かつおだし汁、醤油、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	丸パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、きな粉		

16 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ 大豆とさつまいものサラダ ⑤ いちご	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 さつまいも、油、三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき 大豆水煮	キャベツ 玉ねぎ きゅうり、人参 いちご	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃのおやき	片栗粉、コーン缶、バター、油	牛乳	かぼちゃ	塩
17 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ ほうれん草と白菜のごま和え ⑤ 甘夏	米、三温糖 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	油揚げ さわら	たけのご水煮、人参 水菜、えのき草 ほうれん草、白菜 甘夏	醤油、昆布（だし用）、酒、塩 削り節（だし用）、醤油、昆布（だし用）、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草、人参 長ねぎ、生姜 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し 醤油、みりん風、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 豆乳	バナナ	
20 月	昼食	① チキンカレー ② 春キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココア
21 火	昼食	① 五目うどん ② 豚さつま ③ ミニトマト ④ バナナ	干しうどん、油 さつまいも、三温糖、油	鶏もも肉 豚もも肉	大根、人参、小松菜、長ねぎ ミニトマト バナナ	削り節（だし用）、醤油、みりん風、昆布（だし用）、塩 醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	万能ねぎ、人参	醤油、酒、塩
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	人参、にら ピーマン、たけのご水煮、玉ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布（だし用）、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	食パン、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
23 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	米 油	豆乳、ウィンナー 鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき草 バナナ	昆布（だし用）、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スバゲティ	スバゲティ、油	牛乳 ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
24 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 大根サラダ ⑤ 甘夏	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ	グリンピース かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ 大根、きゅうり、人参 甘夏	昆布（だし用）、塩 米みそ、煮干し 醤油、酢、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 ヨーグルト（無糖）		ベーキングパウダー
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋（青のり）	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
27 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ かぼちゃ煮 ⑤ 清見オレンジ	米 ごま油 三温糖	油揚げ 鶏もも肉	大根 長ねぎ かぼちゃ 清見オレンジ	米みそ、煮干し 塩、こしょう かつおだし汁、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン	中濃ソース、塩、こしょう
28 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米、押麦 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	かぶ、小松菜 にんにく 人参、ごぼう、絹さや バナナ	米みそ、煮干し 醤油、みりん風 かつおだし汁、醤油、本みりん
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、油	牛乳		塩
30 木	昼食	① ナポリタン ② レタススープ ③ コーンポテトサラダ ④ オレンジ	スバゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、卵なしマヨネーズ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布（だし用）、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	もち米、米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ

※乳児クラスは午前のおやつとして、牛乳が付きまます。

※園の行事、その他の都合で献立を変更する場合があります。

※すべての献立においてマヨネーズは原材料に卵が含まれていないマヨネーズを使用しております。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値（前期）	490kcal	18.0g	14.0g	560kcal	21.0g	16.0g
今月の平均値	498kcal	19.7g	15.6g	557kcal	21.3g	15.6g