４　月　　献　　立　　表

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				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	
1	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 バナナ	せんべい 麦茶	生中華めん、ごま油、サンドイッチパン	豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム	ランチパック リンゴジュース
3	月	厚揚げの中華煮 小松菜のおかかあえ 中華スープ バナナ	せんべい 麦茶	米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、調製豆乳、かにかまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	お豆腐のパンケーキ 牛乳
4	火	具だくさんオムレツ キャベツのツナマヨネーズあえ コーンスープ グレープフルーツ	ウエハース 牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ねぎ、コーン缶	サッポロポテト 牛乳
5	水	チンジャオロース ほうれん草のナムル 豆乳汁 いちご	ボーロ 牛乳	米、フライドポテト、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	いちご、かぼちゃ、たけのこ（ゆで）、ほうれんそう、ピーマン、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ごま	フライドポテト(冷凍) 牛乳
6	木	マーボー豆腐 もやしのごま酢あえ 中華スープ バナナ	胚芽クッキー 牛乳	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ	バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、トマトペースト、たまねぎ、ごま、しょうが、にんにく	マカロニのトマト煮 牛乳
7	金	ぶどうパン　鶏かつ かみかみ和え 豆腐スープ(中華) オレンジ	ゼリー	ぶどうパン、七分つき米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、さきいか	オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、ごま、カットわかめ、あおのり	おにぎり（とりそぼろ） 牛乳
8	土	みそ炒め丼 スープ(洋風) オレンジ	せんべい 麦茶	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ（赤色辛みそ）、ホイップクリーム	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	いちごスペシャル リンゴジュース
10	月	カレーライス コールスローサラダ 田舎スープ はっさく	ビスコ 牛乳	じゃがいも、七分つき米、食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、はっさく、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリ	トースト（コーンマヨ） 牛乳
11	火	おさかなバーグ チャプチェ かき玉汁 いちご	ヨーグルト	米、米粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、いわし、卵、豚ひき肉、しらす干し	いちご、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	チヂミ 牛乳
12	水	豚肉のすき焼き風煮物 納豆あえ すまし汁 オレンジ	バナナ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、チーズ、卵、かつお節	オレンジ、たまねぎ、はくさい、こまつな、たけのこ（ゆで）、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、カットわかめ	カップケーキ・チーズ 牛乳
13	木	スコッチエッグ さつまいもマヨサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、さつまいも、七分つき米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、マカロニ・スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、卵、うずら卵水煮缶、ベーコン、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン缶、きゅうり、にんじん	菜飯おにぎり（しらす） 牛乳
14	金	さけのちゃんちゃん焼き たけのこのおかか煮 豆腐スープ(中華) バナナ	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、チーズ、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、キャベツ、たけのこ（ゆで）、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	アメリカンドック(チーズ) 牛乳
15	土	和風ツナパスタ はっさく 麩のすまし汁	せんべい 麦茶	マカロニ・スパゲティ、油、焼ふ、コッペパン	ツナ油漬缶	はっさく、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり、にんにく、いちごジャム	ナイススティック リンゴジュース

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				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	
17	月	ローストチキン おくらの梅和え スープ(洋風) チーズ	せんべい 牛乳	米、食パン、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏手羽、チーズ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、オクラ、にんじん、いちごジャム、うめ干し、にんにく、しょうが	いちごジャムサンド (ひよこ組は食パン) 牛乳
18	火	豚肉のもち米蒸し チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 みそ汁 グレープフルーツ	するめ 牛乳	米、もち米、片栗粉、米粉、砂糖、油、アーモンド（乾）、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、さつま揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが	米粉クッキー 牛乳
19	水	ほうれん草ときのこオムレツ パスタサラダ 豆腐すまし汁 ヨーグルト	ボーロ 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ベーコン、ハム	もやし、しめじ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ	たいやき (ひよこ組は蒸しパン) 牛乳
20	木	納豆ボール はるさめともやしのソテー かに豆腐汁(中華) はっさく	スティックパン 牛乳	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、かにかまぼこ	はっさく、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にら	たべっこどうぶつ 牛乳
21	金	汁なしタンタン麺 ほうれん草のごま和え わかめスープ プチダノン	胚芽クッキー 牛乳	生中華めん、ごま油、砂糖、牛乳ケーキ	豚ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、バナナ、ねぎ、にんじん、コーン缶、みかん缶、キウイフルーツ、いちごジャム、ねりごま、ごま、すりごま、カットわかめ、レモン果汁	カラフルカップ リンゴジュース
22	土	二色そぼろ丼 ブロッコリーサラダ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 麦茶	米、砂糖、油、和風ドレッシング、クロワッサン	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵	ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶	クロワッサン リンゴジュース
24	月	さわらのみそ照り焼き ごぼうとコーンのサラダ チキンスープ(洋風) ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏ひき肉、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、ゼラチン	みかん缶、バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、もも缶（白桃）、パイン缶、コーン缶、ごま、しょうが	フルーツのゼリーがけ 牛乳
25	火	味付けロール えびのトマトソース煮 キャベツのサラダ オニオンスープ　バナナ	チーズ 牛乳	ロールパン、七分つき米、もち米、油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳、たら、しばえび、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	おはぎ（きな粉） (ひよこ組はおにぎり) 牛乳
26	水	ナゲット ブロッコリーのミモザサラダ スープ(洋風) グレープフルーツ	ヨーグルト	米、ゆでうどん、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、鶏もも肉、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、にんにく、しょうが	焼きうどん 牛乳
27	木	豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃサラダ みそ汁 はっさく	ウエハース 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	はっさく、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、しょうが	黒糖蒸しパン (ひよこ組は蒸しパン) 牛乳
28	金	カレーライス きゅうりのツナサラダ おくらスープ(中華) バナナ	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、えのきたけ、ねぎ、オクラ、カットわかめ	ヨーグルト（ブルーベリー） (ひよこ組はベビーダノン) 麦茶

1か月の平均栄養量（未満児・以上児）				
エネルギー	468・542 kcal		鉄	1.8・2.2mg
たんぱく質	18.7・21.5 g		カルシウム	297・231mg
脂質	16.7・17.7 g		ビタミンC	29・41mg
塩分	1.4・1.7 g		食物繊維	3.6・4.8g

※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供致します。
※都合により献立が変更になる場合があります。
※4、20日のひよこ組の15時のおやつはひよこ組に適したものを提供致します。
※ハム、ベーコンはアレルギー対応のものを使用しています。