2024年 4月

献　立　表

新松戸ゆいのひ保育園

日付	献立	10時おやつ	材料名（◎は10時おやつ ○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	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
1 (月)	菜めし（人参入り） ぎせい豆腐 きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁	牛乳	米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、○てんさい糖、油、てんさい糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、なめこ、ねぎ、こまつな、いんげん、グリンピース、干ししいたけ、ごま	しょうゆ、○みりん、みりん、○しょうゆ、○食塩	牛乳 いももち （みたらし）	461.7(427.9) 16.0(16.0) 15.0(15.6) 2.1(1.8)
2 (火)	ロールパン 鮭のタルタルソースやき ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ　パイン缶	牛乳	ロールパン、○米、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○チーズ、ベーコン、○かつお節	パイン缶、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、パセリ、わかめ	食塩、酒、りんご酢、洋風スープ、○しょうゆ	牛乳 おにぎり （おかかチーズ）	517.3(472.4) 21.6(20.5) 22.6(21.7) 1.8(1.5)
3 (水)	ドライカレーライス ささみサラダ わかめスープ（コーン） バナナ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、ごま油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、○豆乳、鶏ささ身	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、○いちごジャム、ごま、わかめ	中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、食塩、中華スープ、カレー粉	牛乳 パンケーキ	575.5(519.0) 20.6(19.7) 17.9(18.0) 1.9(1.6)
4 (木)	ゆかりごはん 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ お麩のみそ汁　オレンジ	牛乳	米、○焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、○油、白玉ふ	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、○豚肉、みそ、ツナ	オレンジ、はくさい、きゅうり、コーン、○キャベツ、えのきたけ、○もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、切り干しだいこん、しょうが	○中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ソース焼きそば	614.5(550.2) 23.6(22.1) 24.8(23.5) 2.2(1.8)
5 (金)	小松菜とエリンギご飯 さわらの西京焼き　人参フライ 花菜のカレーマリネ すまし汁（えのき・わかめ）	牛乳	米、パン粉、油、小麦粉、○グラニュー糖、てんさい糖	◎牛乳、さわら、ベーコン、みそ、○ゼラチン	○りんごジュース、○バナナ、○みかん缶、ブロッコリー、○パイン缶、にんじん、こまつな、カリフラワー、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、食塩、りんご酢、カレー粉	フルーツポンチ （りんごジュース入り）	432.6(404.6) 16.1(16.1) 11.9(13.1) 1.7(1.5)
8 (月)	麻婆どうふ丼 ナムル　トマト 中華スープ オレンジ	牛乳	米、○小麦粉、○てんさい糖、押麦、○バター、ごま油、てんさい糖、○粉糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豆腐、豚肉、○卵、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、○バナナ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ、ごま、干ししいたけ、しょうが、にんにく、○レモン	しょうゆ、食塩、中華スープ、りんご酢	牛乳 バナナケーキ	554.7(502.3) 20.4(19.5) 19.9(19.6) 2.0(1.7)
9 (火)	手作りふりかけごはん かれいの香味焼き　人参の土佐煮 ブロッコリーサラダ（ハム） みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳	米、○食パン、油、○バター、てんさい糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、からすがれい、みそ、ハム、○チーズ、煮干し粉、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ごま、わかめ、あおのり	しょうゆ、酒、りんご酢、食塩	牛乳 カルシウムラスク	459.5(426.2) 21.7(20.5) 14.6(15.4) 2.4(2.1)
10 (水)	たけのこごはん 新じゃがのそぼろ煮 かぼちゃのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁　バナナ	牛乳	米、じゃがいも、○マカロニ、てんさい糖、○油、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、○豚肉、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○たまねぎ、○カットトマト缶、たけのこ、ねぎ、グリンピース、ごま、干ししいたけ、わかめ、○にんにく	しょうゆ、酒、みりん、食塩、○洋風スープ、○パセリ粉、○食塩	牛乳 マカロニのトマト煮	612.1(548.2) 24.0(22.4) 19.6(19.3) 2.2(1.8)
11 (木)	けんちんうどん 小松菜入り真珠蒸し 紫の野菜ゼリー	牛乳	うどん、○米、もち米、片栗粉、てんさい糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉、鶏肉、○ツナ、油揚げ、ゼラチン	野菜生活　紫の野菜、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、○食塩、○洋風スープ、中華スープ、○カレー粉	牛乳 カレーおにぎり	511.0(467.3) 21.4(20.3) 14.8(15.5) 2.3(1.9)
12 (金)	ごはん 鶏の生姜焼き 小松菜納豆和え　トマト きゃべつのみそ汁	牛乳	米、○さつまいも、○てんさい糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、納豆、みそ、油揚げ	キャベツ、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、ごま、○ごま、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、○みりん、○しょうゆ	牛乳 大学芋	478.7(441.5) 18.9(18.3) 15.8(16.3) 1.4(1.2)
15 (月)	炊き込みご飯（ツナ） 松風焼き 小松菜ソテー きゃべつと春雨のスープ	牛乳	米、○小麦粉、○バター、パン粉、○てんさい糖、はるさめ、てんさい糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ツナ、○豆乳、ベーコン、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ねぎ、○干しぶどう、グリンピース、ごぼう、干ししいたけ、ひじき、ごま	しょうゆ、酒、みりん、みりん、食塩、洋風スープ	牛乳 レーズンスコーン	577.9(520.9) 20.8(19.8) 22.4(21.5) 2.1(1.8)
16 (火)	食パン 鮭のチーズパン粉焼き ポテトサラダ ポトフ	牛乳	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、ウインナー、鶏肉、ハム、○みそ、チーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、○ごま、にんにく、パセリ	○みりん、食塩、酒、りんご酢、洋風スープ	牛乳 みそ焼きおにぎり	549.2(497.9) 23.4(21.9) 23.3(22.3) 2.0(1.7)
17 (水)	ごはん 鶏肉のキャロット焼き はるさめともやしのソテー 野菜スープ　グレープフルーツ	牛乳	米、じゃがいも、○バター、マヨネーズ、はるさめ、○小町ふ、○てんさい糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、豚肉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、にら、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、洋風スープ	牛乳 お麩ラスク	611.3(547.6) 19.1(18.5) 31.0(28.5) 1.7(1.5)
18 (木)	ケチャップライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ 卵とコーンのスープ（かぼちゃ） 元気ヨーグルト	牛乳	米、○じゃがいも、○油、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、ちくわ、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、にんじん、コーン、グリンピース、ごま、○あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、洋風スープ、○食塩	牛乳 フレンチフライ	523.5(477.4) 16.7(16.5) 18.7(18.6) 1.9(1.6)
19 (金)	わかめごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜とわんたんスープ　バナナ	牛乳	米、○食パン、ワンタンの皮、てんさい糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たけのこ、しらたき、○いちごジャム、ねぎ、グリンピース、ごま	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド（苺）	484.5(446.2) 18.4(17.9) 12.6(13.7) 2.0(1.7)
22 (月)	ハヤシライス ハムコーンサラダ きゃべつとわかめのスープ いちごヨーグルト	牛乳	米、○マカロニ、○てんさい糖、○黒砂糖、油、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、豚肉、ハム、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、コーン、にんじん、わかめ	ハヤシルウ、りんご酢、食塩、洋風スープ、○食塩	牛乳 マカロニきなこ （黒蜜ソース）	525.2(478.7) 21.3(20.2) 16.6(16.9) 1.5(1.3)
23 (火)	ロールパン 鶏のバーベキューソース スパサラダ　シチュー あんず缶	牛乳	ロールパン、○うどん、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、マヨネーズ、○油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、牛乳、ベーコン、○ツナ、ハム、○かつお節	たまねぎ、あんず缶、にんじん、○はくさい、キャベツ、りんご、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、コーン、ねぎ、しょうが、レモン、にんにく	ケチャップ、酒、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳 焼うどん	523.7(479.9) 24.2(22.5) 23.7(22.6) 2.1(1.8)
24 (水)	納豆挽き肉どんぶり 大根サラダ じゃが芋のみそ汁（わかめ） りんごゼリー	牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、てんさい糖、○油、○片栗粉、油、○てんさい糖、○ごま油、押麦	○牛乳、◎牛乳、納豆、○ツナ、ツナ、みそ、豚肉、ゼラチン	りんごジュース、だいこん、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、○にんじん、○にら、たけのこ、こまつな、レモン、ごま、わかめ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○りんご酢、○食塩、食塩	牛乳 チヂミ	507.1(464.2) 17.7(17.3) 17.0(17.3) 1.8(1.6)
25 (木)	ナポリタン パインサラダ チキンスープ オレンジ	牛乳	スパゲティ、○コーンフレーク、○バター、油、じゃがいも	○牛乳、◎牛乳、豚肉、鶏肉、○ツナ、油揚げ、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイン缶、トマトピューレ、マッシュルーム缶、ピーマン、オレンジ	ケチャップ、りんご酢、食塩、洋風スープ	牛乳 マシュマロフレーク	521.7(475.9) 19.0(18.4) 21.8(21.0) 1.9(1.6)
26 (金)	ごはん　さばのみそ煮 人参のシリシリー ほうれん草のサラダ 豆腐すまし汁（小松菜）	牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、油、てんさい糖、○粉糖	◎牛乳、さば、豆腐、○卵、○おから、豚肉、みそ、○ジョア	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、○にんじん、こまつな、しらたき、コーン、しょうが	しょうゆ、りんご酢、ケチャップ、酒、みりん、食塩	ジョア（いちご） おからと人参のケーキ	566.5(500.0) 23.9(21.6) 18.6(18.5) 2.0(1.7)
30 (火)	カレーライス フレンチサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、押麦、○バター、○てんさい糖、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、○卵、鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、しめじ、ねぎ、きゅうり、干しぶどう、わかめ、にんにく、しょうが	カレールウ、しょうゆ、食塩、りんご酢	牛乳 プチマドレーヌ	482.4(444.5) 13.5(14.0) 15.1(15.7) 1.8(1.5)

給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559（507） 18.2（16.5） 17.4（15.8） 1.7　（1.6）
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528（481） 20.1（19.2） 18.9（18.8） 1.9　（1.7）

ご入園、ご進級おめでとうございます。
新年度を迎え、子どもたちも新しい生活がスタートします。
新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。
【新松戸ゆいのひ保育園の食事について】
食材は国産物を活用し、旬の野菜や多様な食品を幅広く取り入れ、〝米”を中心とした給食です。
3時には毎日、手作りおやつを提供します。
※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。　※献立の内容が変更する場合があります。
※事前に献立を確認し、給食で初めて口にするものがないようにお願いします。