★川口市立芝高木保育所【令和６年４月　献立表】

豚肉除去【らいおん組】デヴェジ　ルズギャル

日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
1	月	・ごはん ・鶏みそ煮 ・かぼちゃのマヨ焼き ・すまし汁	鶏肉, 味噌 ちゃんぽん蒲鉾	大根, 人参, しいたけ しょうが かぼちゃ 小松菜, しめじ	米	水, 醤油 マヨネーズ風 水, だし, 醤油, 塩
		・きなこマフィン ・牛乳	きな粉, 牛乳 牛乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	水
2	火	・チキンカレー ・春キャベツサラダ ・バナナ ・コンソメスープ	鶏肉 ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参 春キャベツ, きゅうり トマト バナナ コーン, 小松菜	米, じゃが芋, サラダ油 上白糖, サラダ油	水, カレールウ トマトケチャップ 酢, 醤油 水, コンソメ, 塩
		・いちごババロア ・牛乳	イナアガー, 牛乳 牛乳	いちごジャム, いちご	上白糖	水
3	水	・ごはん ・魚の塩焼き ・五目煮 ・みそ汁	さわら さつま揚げ, 高野豆腐 かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	大根, 人参, しいたけ もやし	米 上白糖	塩 水, 醤油, みりん風 水
		・ジャムパン ・牛乳	牛乳	いちごジャム	食パン	
4	木	・ごはん ・鶏肉の梅風味焼き ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌	練り梅 ブロッコリー, 白菜, 人参 玉ねぎ, キャベツ	米 ごま, 上白糖	醤油, みりん風 醤油 水
		・米粉豆腐ドーナッツ ・牛乳	木綿豆腐 牛乳		米粉パウダー, サラダ油	
5	金	・きつねうどん ・鶏肉と白菜の塩炒め ・清見オレンジ	油揚げ, だし昆布, かつお節 鶏肉	小松菜, 長ねぎ 白菜, 玉ねぎ, 人参 清見ｵﾚﾝｼﾞ	うどん, 上白糖 サラダ油, 片栗粉	醤油, 水, 醤油, みりん風 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油 みりん風, 塩
		・ひじきおにぎり ・牛乳	油揚げ, 芽ひじき 牛乳	人参	米	醤油, みりん風
8	月	・ビラフ　（ウインナー除去） ・肉団子と新じゃがのケチャップ煮 ・コンソメスープ	鶏肉団子	玉ねぎ, 人参, コーン 玉ねぎ, きぬさや ほうれん草, 人参	米, サラダ油 じゃが芋, 上白糖	丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 塩 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ トマトケチャップ 水, コンソメ, 塩
		・りんごのケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳	人参, りんご缶	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
9	火	・ごはん ・マーボー豆腐　（鶏肉） ・ほうれん草のナムル ・中華スープ	木綿豆腐, 鶏ひき肉, 味噌	玉ねぎ, にんにく, しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草, もやし, 人参 しめじ, コーン, 万能ねぎ	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	水, 醤油 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油
		・フルーツヨーグルト和え ・カルシウムウエハース ・牛乳	ヨーグルト 牛乳	みかん缶, パイン缶		カルシウムウエハース
10	水	・ごはん ・筑前煮 ・さつま芋の米粉天ぷら ・みそ汁	鶏肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, ごぼう, 人参, しょうが 白菜, しめじ	米 サラダ油, 上白糖 さつま芋, 米粉パウダー サラダ油	水, 醤油, みりん風 水, 水 水
		・おせんべい/バナナ ・牛乳	牛乳	バナナ	星食べよ	
11	木	・ごはん ・鶏肉の南部焼き ・わかめサラダ ・みそ汁	鶏肉 蒸し鶏ほぐし, わかめ だし昆布, かつお節, 味噌 あおさのり	キャベツ, きゅうり, 人参 もやし	米 ごま ごま油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油, 酢 水
		・さつま芋だんご ・牛乳	牛乳, きな粉 牛乳		さつま芋, 上白糖, 上白糖	
12	金	・ロールパン ・鶏と野菜のクリーム煮 ・ブロッコリーのごま和え ・ころころやさいスープ	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, 人参, アスパラガス ブロッコリー, 人参 大根, 人参, いんげん	バターロール じゃが芋, サラダ油 上白糖, ごま	水, シチュー 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 塩
		・わかめおにぎり ・牛乳	わかめご飯の素 牛乳		米, ごま	

日	曜日	料理名	さいりょう 赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
15	月	・ごはん ・魚のカレーマヨ焼き ・白菜の信田和え ・みそ汁	鱈 油揚げ だし昆布, かつお節, 味噌 厚揚げ	白菜, 人参, しょうが しめじ	米	塩, マヨネーズ風, カレー粉 醤油 水
		・ごま豆乳もち ・牛乳	調整豆乳, きな粉 牛乳		上白糖, ごま, 片栗粉	塩
16	火	・ごはん ・チキンチャップ ・キャベツサラダ ・ほうれん草のスープ	鶏肉	玉ねぎ, ピーマン キャベツ, 人参, コーン ほうれん草, えのき	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油	水, トマトケチャップ 中濃ソース, 塩 酢, 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 塩
		・バナナケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳	バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
17	水	・食パン ・照り焼きチキン ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	鶏肉	いちごジャム きゅうり, 人参 大根, 人参	食パン じゃが芋	醤油, みりん風 マヨネーズ風, 塩 水, コンソメ, 塩
		・ゆかり昆布おにぎり ・牛乳	塩ふき昆布 牛乳	ゆかり	米	
18	木	・チャーハン ・鶏肉と白菜の中華煮 ・バナナ ・チンゲン菜スープ	ちゃんぽん蒲鉾 鶏肉	玉ねぎ, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 白菜, 人参, しょうが バナナ ちんげん菜, しいたけ	米, サラダ油, ごま油 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 塩, 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油
		・いちごクレープ ・牛乳	牛乳		クレープいちご	
19	金	・和風スパゲッティ ・コーンサラダ ・ポトフ風スープ　(ｳｲﾝﾅｰ除去)	鶏肉, かつお節	玉ねぎ, 長ねぎ, しめじ 万能ねぎ キャベツ, ほうれん草 コーン 大根, 白菜, 人参	スパゲティ, サラダ油 サラダ油 上白糖, サラダ油	水, 醤油, みりん風 酢, 塩 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油, 塩
		・クッキー ・牛乳	牛乳 牛乳		バター, 小麦粉, 上白糖	
22	月	・ごはん ・鶏肉のみぞれ煮 ・白菜のゆかり和え ・みそ汁	鶏肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	大根 白菜, きゅうり, ゆかり	米 上白糖 麸	水, 醤油, みりん風, 料理酒 水
		・きなこちんすこう ・牛乳	きな粉 牛乳		小麦粉, 上白糖, サラダ油	
23	火	・ごはん ・サバのみそ煮 ・小松菜のおかか和え ・みそ汁	サバ, 味噌 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	しょうが 小松菜, もやし 白菜, きぬさや	米 上白糖	水, みりん風, 醤油 醤油 水
		・コーンフレーククランチ ・牛乳	牛乳		コーンフレーク, マシュマロ, バター	
24	水	・ホットロール ・チキンハヤシ ・ごぼうサラダ ・コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごぼう, 人参, きゅうり コーン キャベツ, 小松菜	パン ごま	コンソメ, ハヤシフレーク マヨネーズ風, 醤油 水, コンソメ, 塩
		・いももち ・牛乳	牛乳		じゃが芋, 片栗粉, バター, 上白糖	塩, 醤油
25	木	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・もやしと胡瓜の和え物 ・みそ汁	鶏肉, かつお節, だし昆布 ちゃんぽん蒲鉾 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	玉ねぎ, 人参 もやし, きゅうり 長ねぎ	米 じゃが芋, サラダ油, 上白糖 ごま油	水, 醤油, みりん風 醤油, 酢 水
		・米粉お野菜パンケーキ ・牛乳	牛乳	野菜ｼﾞｭｰｽ	米粉パウダー, 上白糖, サラダ油	水
26	金	・ごはん ・鶏と厚揚げの中華炒め ・マカロニサラダ ・中華スープ	厚揚げ, 鶏肉	玉ねぎ, にんにく, しょうが ちんげん菜 きゅうり, 人参, コーン しいたけ, 人参	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 マカロニ	水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油 マヨネーズ風, 塩 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油
		・原宿ドッグ ・牛乳	牛乳		原宿ドッグ	
30	火	・そぼろ丼　(鶏肉) ・切干大根のサラダ ・中華スープ	鶏ひき肉 わかめ	玉ねぎ, しょうが ほうれん草, コーン 切干大根, キャベツ, 人参 大根	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま	醤油, みりん風, 醤油 マヨネーズ風, 酢, 醤油 水, 丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ, 醤油
		・たいやき ・牛乳	牛乳		たい焼き	

献立種類	芝高木・以上児				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
平均栄養価	508 kcal	20.9 g	16.6 g	72.6 g	1.8 g
基準値	510 kcal	20.0 g	15.0 g	74.0 g	1.6 g

※乳児は毎日10時に牛乳80cc飲んでいます。