

一般社団法人京都さくら福祉会 長谷川(乳児)保育室 4月献立予定表

	13・27日(月)			14・28日(火)			1・15日(水)			2・16・30日(木)			3・17日(金)			4・18日(土)			
	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	
昼食	梅入り炊き込みごはん	米 かつお昆布だし 酒 梅干し しらす	45.0 66.0 0.4 0.4 5.0	ごはん	米	40.0	ごはん	米	40.0	カレーライス	ごはん 牛もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ トマトホール缶 水	40.0 35.0 25.0 20.0 25.0 10.0 30.0 適宜	ごはん	米	45.0	ナポリタン	マカロニ オリーブ油 豚もも肉 玉ねぎ ピーマン コーン・冷凍 ぶなしめじ オリーブ油 食塩	45.0 1.5 25.0 25.0 10.0 3.0 8.0 1.0 0.15	
	豚汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 豚もも肉 大根 ごぼう 人参 栗芋 長ねぎ	100.0 0.8 1.6 4.0 25.0 25.0 10.0 10.0 20.0 2.0	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 大根 ワカメ・乾	80.0 0.8 1.6 3.0 20.0 0.2	みそ汁	水 だし煮干し みそ 大根 ワカメ・乾	80.0 0.8 3.0 20.0 0.2	豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 食塩 片栗粉 なたね油 タレ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 食塩 みりん 片栗粉	35.0 15.0 10.0 0.1 6.0 0.8 20.0 0.6 0.1 1.0 0.8	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン・冷凍 白すりごま オリーブ油 りんご酢 砂糖 薄口しょうゆ	30.0 5.0 1.2 0.8 1.6 0.8 0.8	ふりかけ	ふり 水 生姜 長ねぎ 酒 濃口しょうゆ 砂糖	30.0 8.0 0.5 0.5 1.5 2.0 1.5	
	ほうれん草の白和え	ほうれん草 人参 木綿豆腐 白すりごま 砂糖 薄口しょうゆ みそ	20.0 10.0 20.0 1.0 0.75 1.0 0.5	切干大根煮	切干大根・乾 人参 ひじき・乾 うす揚げ 薄口しょうゆ 本みりん 酒 砂糖 かつお・昆布だし グリーンピース	4.0 6.0 0.8 2.0 1.6 0.8 0.8 0.8 24.0 2.5	チンゲン菜	チンゲン菜 人参 花かつお 濃口しょうゆ	30.0 5.0 0.5 0.7	白菜甘酢和え	白菜 人参 薄あげ りんご酢 砂糖 濃口しょうゆ	20.0 10.0 1.0 1.5 0.6 0.6	たまごスープ	水 だし昆布 だしかつお節 薄口しょうゆ 食塩 じゃが芋 ほうれん草 卵	80.0 0.8 1.6 1.2 0.24 15.0 20.0 12.0				
	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	
	フルーツ	みかん缶詰 バナナ	15.0 15.0	果物	バナナ	30.0	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳 なたね油	20.0 0.8 10.0	果物	いちご	20.0	お好み焼き	油 豚もも肉 小麦粉 キャベツ 水 ウスターソース かつお節	1.0 5.0 20.0 15.0 14.0 2.0 0.1	お菓子	coop国産小麦 野菜パウ	5.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	50.0 3.0	お菓子	おからチップ	5.0				お菓子	きなこせんべい(3枚)	4.2							
	エネルギー	439 kcal		エネルギー	402kcal		エネルギー	428kcal		エネルギー	431kcal		エネルギー	459kcal		エネルギー	400kcal		

一般社団法人京都さくら福祉会 長谷川（乳児）保育室 4月献立予定表

	6・20日(月)			7・21日(火)			8・22日(水)			9・23日(木)			10・24日(金)			11・25日(土)		
	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)	献立名	食材名	1人分(g)
昼食	食パン	食パン	50.0	ごはん	米	40.0	ごはん	米	45.0	肉うどん	茹うどん	130.0	ごはん	米	45.0	ごはん	米	45.0
	卵スープ	水 コンソメ 人参 チンゲン菜 卵	80.0 0.8 10.0 15.0 10.0	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ 水菜 じゃが芋	80.0 0.8 1.6 3.0 20.0 15.0	みそ汁	水 だし煮干し みそ 玉ねぎ 人参 ワカメ・乾	80.0 0.8 3.0 15.0 10.0 0.2		水 だし昆布 だしかつお節 酒 本みりん 薄口しょうゆ 牛もも肉 油 人参 玉ねぎ しいたけ 細ねぎ	100.0 0.6 1.2 1.5 3.0 5.0 30.0 0.8 12.0 25.0 10.0 2.5	すまし汁	水 だし昆布 だしかつお節 薄口しょうゆ 食塩 ほうれん草 絹ごし豆腐	80.0 0.8 1.6 1.2 0.24 20.0 10.0	みそ汁	水 だし昆布 だしかつお節 みそ さつまい 小松菜	80.0 0.8 1.6 3.0 15.0 20.0
	ポークチャップ	豚もも肉 なたね油 玉ねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ マスターソース 酒 食塩	35.0 0.8 30.0 8.0 4.0 1.2 1.6 0.2	さばの カレームニエル	さば 薄口しょうゆ みりん カレー粉 薄力粉 なたね油	35.0 1.2 1.2 0.15 3.0 0.8	唐揚げ	鶏もも肉 鶏むね肉 生姜 酒 濃口しょうゆ なたね油	20.0 20.0 0.3 0.6 2.0 2.0		油 人参 玉ねぎ しいたけ 細ねぎ 小松菜 濃口しょうゆ 砂糖 白すりごま	0.8 12.0 25.0 10.0 2.5 35.0 1.6 0.56 1.6	鮭の ちやんちやん湯	有塩バター 生鮭 酒 キャベツ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 濃口しょうゆ みそ 白みそ 砂糖	1.0 35.0 1.2 30.0 20.0 8.0 8.0 0.8 2.5 1.5 0.8	豆腐の そばろ煮	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ・乾 人参 なたね油 砂糖	50.0 25.0 30.0 0.4 8.0 0.8 1.6
	アスパラと コーンのサラダ	アスパラ コーン(冷凍) マヨネーズ	20.0 3.0 3.0	ひじき豆	ひじき・乾 ゆで大豆 人参 さやいんげん ごま油 本みりん 砂糖 濃口しょうゆ	3.0 15.0 10.0 5.0 0.4 0.8 0.4 1.6	かぶの煮物	かぶの葉 かぶ 人参 油揚げ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 酒 みりん	5.0 20.0 5.0 5.0 20.0 0.6 1.0 1.0	小松菜の ごま和え	小松菜 濃口しょうゆ 砂糖 白すりごま	35.0 1.6 0.56 1.6		人参 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 濃口しょうゆ みそ 白みそ 砂糖	8.0 20.0 8.0 8.0 0.8 2.5 1.5 0.8	人参 なたね油 砂糖 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 本みりん 酒 片栗粉 グリーンピース	8.0 0.8 1.6 60.0 3.5 3.2 1.5 0.8 2.5	
	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0	牛乳	牛乳	100.0
	桜エビおにぎり	米 桜エビ・乾 白すりごま 塩	20.0 1.6 0.6 0.05	りんごゼリー	りんごジュース 砂糖 ゼラチン	60.0 1.8 1.2	ふかし芋	さつまい	50.0	果物	清見オレンジ お菓子 ブルーベリー (5枚)	30.0 11.5	黒糖ういろろ	米粉 きな粉 黒砂糖 豆乳	8.0 2.4 4.0 32.0	お菓子	カルシウム せんべい	13.0 (128)
	エネルギー	419kcal		エネルギー	452kcal		エネルギー	436 kcal		エネルギー	391kcal		エネルギー	403kcal		エネルギー	420kcal	