○２０２３年４月　乳幼児献立表

					１（土）
					マーボー丼 米 45 押麦 4 木綿豆腐 50 豚ひき肉 20 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 なたね油 2 だし 0.7 赤色辛みそ 3 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 かたくり粉 1 ごま油 1 **中華スープ** にら 7 生わかめ 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9
３（月） **味噌ラーメン** 中華めん 100 豚ひき肉 20 キャベツ 20 にんじん 5 もやし 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 2 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4 だし 0.7 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 にんにく 0.1 しょうが 0.3 **炊き合わせ** じゃがいも 30 高野豆腐 4 西洋かぼちゃ 20 うすくちしょうゆ 1 車糖 0.6 だし 20 食塩 0.1	４（火） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **魚の西京焼き** さわら 40 甘みそ 1.5 料理酒 1 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 1 車糖 0.3 食塩 0.1 **小松菜と高野豆腐の炊いたん** こまつな 20 にんじん 10 りょくとうもやし 20 高野豆腐 4 車糖 0.8 うすくちしょうゆ 1 だし 100 **すまし汁** ほうれんそう 10 焼きふ 0.8 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 だし 100	５（水） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **鶏じゃが煮** 鶏もも 25 たまねぎ 40 じゃがいも 60 にんじん 15 糸こんにゃく 8 さやえんどう 5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 2.5 三温糖 2 **みそ汁** キャベツ 15 油揚げ 3 生わかめ 2 だし 100	６（木） **ミンチと大豆のカレーライス** 米 50 押麦 4 牛ひき肉 25 だいず 10 たまねぎ 30 にんじん 20 干しぶどう 4 じゃがいも 40 カレールウ 12 ケチャップ 2 濃厚ソース 1 こいくちしょうゆ 0.3 **マカロニサラダ** ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 10 きゅうり 10 にんじん 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3 ロースハム 5 食塩 0.1 ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料 5 米酢 1	７（金） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **煮魚** まさば 40 こいくちしょうゆ 1.2 本みりん 0.7 車糖 1 料理酒 1 **ほうれん草の納豆和え** ほうれんそう 20 挽きわり納豆 10 にんじん 10 りょくとうもやし 25 かつお節 1 うすくちしょうゆ 0.8 車糖 0.8 **みそ汁** かぼちゃ 15 油揚げ 5 葉ねぎ 5 淡色辛みそ 4 だし 100	８（土） **鶏丼** 米 50 押麦 4 鶏もも 30 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 10 乾しいたけ 1 うすくちしょうゆ 3 車糖 1.5 食塩 0.1 かたくり粉 2 **みそ汁** じゃがいも 20 生わかめ 2 だし 100 淡色辛みそ 4
１０（月） **きつねうどん** うどん 120 油揚げ 20 葉ねぎ 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 なたね油 1 うすくちしょうゆ 1.5 車糖 1.5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 4 だし 100 **カルシウムポテト** じゃがいも 40 こまつな 10 にんじん 10 しらす干し 5 食塩 0.2 ごま 1 なたね油 2	１１（火） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **魚の塩焼き** ぎんざけ 40 食塩 0.1 **千切大根煮** 切干しだいこん 6 にんじん 15 油揚げ 10 乾しいたけ 1.2 生わかめ 2 さやいんげん 2 なたね油 2 赤色辛みそ 2 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 2 **みそ汁** たまねぎ 15 えのきたけ 3 こまつな 10 淡色辛みそ 4 だし 100	１２（水） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **ホイコーロー** 豚肉 25 キャベツ 30 にんじん 10 青ピーマン 6 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 赤色辛みそ 2 だし 0.5 かたくり粉 1 **じゃこ納豆** 糸引き納豆 30 しらす干し 5 うすくちしょうゆ 1 かつお節 1 **中華スープ** 生わかめ 2 りょくとうもやし 10 葉ねぎ 2 だし 1 ごま 1 食塩 0.1	１３（木） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **かしわの照り焼き** 鶏もも 50 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.7 三温糖 1 料理酒 2 **春キャベツとハムの炒めたん** キャベツ 35 ロースハム 5 りょくとうもやし 10 にんじん 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 3 なたね油 1 オリーブ油 1 食塩 0.2 **すまし汁** 木綿豆腐 20 あおさ 1 だし 100 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1	１４（金） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **ポークビーンズ** 豚ひき肉 25 だいず 30 たまねぎ 35 にんじん 15 さやいんげん 2 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 8 だし 0.8 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 濃厚ソース 0.8 **コンソメスープ** ほうれんそう 15 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5 だし 0.8 食塩 0.1	１５（土） **マーボー丼** 米 45 押麦 4 木綿豆腐 50 豚ひき肉 20 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 葉ねぎ 4 なたね油 2 だし 0.7 赤色辛みそ 3 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 かたくり粉 1 ごま油 1 **中華スープ** にら 7 生わかめ 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9
１７（月） **味噌ラーメン** 中華めん 100 豚ひき肉 20 キャベツ 20 にんじん 5 もやし 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 2 葉ねぎ 3 淡色辛みそ 4 だし 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 にんにく 0.1 しょうが 0.3 **炊き合わせ** じゃがいも 30 高野豆腐 4 西洋かぼちゃ 20 うすくちしょうゆ 1 車糖 0.6 だし 20 食塩 0.1	１８（火） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **魚の西京焼き** さわら 40 甘みそ 1.5 料理酒 1 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 1 車糖 0.3 食塩 0.1 **小松菜と高野豆腐の炊いたん** こまつな 20 にんじん 10 りょくとうもやし 20 高野豆腐 4 車糖 0.8 うすくちしょうゆ 1 だし 100 **すまし汁** ほうれんそう 10 焼きふ 0.8 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1 だし 100	１９（水） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **鶏じゃが煮** 鶏もも 25 たまねぎ 40 じゃがいも 60 にんじん 15 糸こんにゃく 8 さやえんどう 5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 2.5 三温糖 2 **みそ汁** キャベツ 15 油揚げ 3 生わかめ 2 だし 100	２０（木） **ミンチと大豆のカレーライス** 米 50 押麦 4 牛ひき肉 25 だいず 10 たまねぎ 30 にんじん 20 干しぶどう 4 じゃがいも 40 カレールウ 12 ケチャップ 2 濃厚ソース 1 こいくちしょうゆ 0.3 **マカロニサラダ** ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 10 きゅうり 10 にんじん 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3 ロースハム 5 食塩 0.1 ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料 5 米酢 1	２１（金） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **煮魚** まさば 40 こいくちしょうゆ 1.2 本みりん 0.7 車糖 1 料理酒 1 **ほうれん草の納豆和え** ほうれんそう 20 挽きわり納豆 10 にんじん 10 りょくとうもやし 25 かつお節 1 うすくちしょうゆ 0.8 車糖 0.8 **みそ汁** かぼちゃ 15 油揚げ 5 葉ねぎ 5 淡色辛みそ 4 だし 100	２２（土） **鶏丼** 米 50 押麦 4 鶏もも 30 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 10 乾しいたけ 1 うすくちしょうゆ 3 車糖 1.5 食塩 0.1 かたくり粉 2 **みそ汁** じゃがいも 20 生わかめ 2 だし 100 淡色辛みそ 4
２４（月） **きつねうどん** うどん 120 油揚げ 20 葉ねぎ 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 なたね油 1 うすくちしょうゆ 1.5 車糖 1.5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 4 だし 100 **カルシウムポテト** じゃがいも 40 こまつな 10 にんじん 10 しらす干し 5 食塩 0.2 ごま 1 なたね油 2	２５（火） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **魚の塩焼き** ぎんざけ 40 食塩 0.1 **千切大根煮** 切干しだいこん 6 にんじん 15 油揚げ 10 乾しいたけ 1.2 生わかめ 2 なたね油 2 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 2 さやいんげん 2 **みそ汁** たまねぎ 15 えのきたけ 3 こまつな 10 淡色辛みそ 4 だし 100	２６（水） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **ホイコーロー** 豚肉 25 キャベツ 30 にんじん 10 青ピーマン 6 たまねぎ 30 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 赤色辛みそ 2 だし 0.5 かたくり粉 1 **じゃこ納豆** 糸引き納豆 30 しらす干し 5 うすくちしょうゆ 1 かつお節 1 **中華スープ** 生わかめ 2 りょくとうもやし 10 葉ねぎ 2 だし 1 ごま 1 食塩 0.1	２７（木） **コーンライス** 米 40 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 3 パセリ 0.5 食塩 0.1 **かしわの照り焼き** 鶏もも 50 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.7 三温糖 1 料理酒 2 **春キャベツとハムの炒めたん** キャベツ 35 ロースハム 5 りょくとうもやし 10 にんじん 10 ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 3 なたね油 1 オリーブ油 1 食塩 0.2 **すまし汁** 木綿豆腐 20 あおさ 1 だし 100 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.1	２８（金） **麦ご飯** 米 45 押麦 4 **ポークビーンズ** 豚ひき肉 25 だいず 30 たまねぎ 35 にんじん 15 さやいんげん 2 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 8 だし 0.8 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 濃厚ソース 0.8 **コンソメスープ** ほうれんそう 15 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 5 だし 0.8 食塩 0.1	２９（土） 祝 日

※都合により献立を変更することがあります