

4月 給食献立表

エリア②

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	月	飲み物 お菓子	ツナピラフ 鶏肉のチーズパン粉焼き フレッシュサラダ トマト風味スープ ピーチゼリー	牛乳 お花見クッキー	ツナ缶・鶏むね・粉チーズ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・パン粉・上白糖 じゃがいも・無塩バター ピーチゼリー・かたくり粉 いちごジャム	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・ブロッコリー コーン冷凍	飲み物・エソナ・食塩・水 パセリ・乾燥野菜 トマトペースト	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	555 20.7 18.3 191 1.7 1.5
2日	火	飲み物 お菓子	麻婆豆腐丼 大根のごま風味サラダ 春雨スープ(にんじん・いんげん) オレンジ	牛乳 キャベツたっぷり お好み焼き	木綿豆腐・鶏むね肉・みそ さき身・普通牛乳・豚小骨 かつお削り節	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・すり白ごま 普通春雨・調合油・薄力粉	たまねぎ・カットわかめ・大根 にんじん・さやいんげん オレンジ・キャベツ・黄のり	飲み物・水・しょうゆ 乾燥野菜・鶏ガラスープ顆粒 食塩・だし・中華アース	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	475 20.3 16 229 2.1 1.4
3日	水	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツとコーンのソテー スープ(ほうれんそう・にんじん) ヨーグルト	牛乳 マカロニポリアン	豚小骨・スライス ヨーグルト・普通牛乳 鶏むね肉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨネーズ・上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・ほうれんそう ピーマン	飲み物・水 カレーの玉子粉 トマトペースト・中華アース 食塩・コンソメ	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	469 18.6 12.7 259 4.7 1.5
4日	木	飲み物 お菓子	ごはん 魚の照り焼き 納豆和え みそ汁(鮎・たまねぎ) みかん缶	牛乳 胡麻スティック	さわか・焼きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・上白糖 調合油・小粒粒・薄力粉 黒ごま	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・みかん缶(国産)	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし ベーキングパウダー・食塩	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	443 19.2 14.1 190 1.9 1
5日	金	飲み物 お菓子	鶏塩うどん 野菜と竹輪のみそマヨ和え オレンジ	牛乳 ひじきごはん	鶏もも・焼き竹輪・みそ 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・干しうどん・ごま油 マヨネーズ・上白糖	大根・にんじん・ねぎ ブロッコリー・オレンジ・ひじき グリンピース冷凍	飲み物・だし・みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	425 17 10.4 187 1.3 2.5
6日	土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏じゃが カラフルサラダ みそ汁(大根・油揚げ) グレープゼリー	牛乳 ホットケーキ (ブルーベリージャム)	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖 グレープゼリー・薄力粉 ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ グリンピース冷凍・キャベツ・トマト コーン冷凍・大根	飲み物・だし・しょうゆ 乾燥野菜・食塩 ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	475 16.2 12.4 221 2.4 1.2
8日	月	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 かぼちゃスコーン	鶏むね肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スライス	お菓子・米・調合油 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	ほうれんそう・にんじん さやいんげん・カットわかめ たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・だし・料理酒 ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	491 16.9 15.8 236 2.2 1.2
9日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の味噌炒め 中華サラダ 厚揚げとわかめのスープ オレンジ	牛乳 黒糖ミルク寒天	豚小骨・みそ・厚揚げ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・ごま油・白ごま 黒砂糖	キャベツ・大根・さやいんげん にんじん・カットわかめ・オレンジ 粉寒天	飲み物・料理酒・しょうゆ しょうゆ・みりん・乾燥野菜・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	402 18.2 13.9 294 2.6 1.3
10日	水	飲み物 お菓子	ごはん 魚のチャンチャン焼き ほうれんそうのおひたし 三平汁風 ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 豆腐ドーナツ	ます・みそ・かつお削り節 焼き竹輪・ヨーグルト スライス・普通牛乳 練ごし豆腐・きな粉	お菓子・米・調合油 上白糖・いちごジャム 薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・大根	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	480 19.6 14.7 264 1.6 1.4
11日	木	飲み物 お菓子	食パン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ(かぼちゃ・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小骨・普通牛乳	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・マヨネーズ マヨネーズ・米・白ごま	たまねぎ・トマト水煮・にんじん グリンピース冷凍・かぼちゃ パイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・食塩 おろしにんにく・エソナ トマトペースト・ウスターソース 水・料理酒・みりん	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	488 19.5 13.9 184 1.8 2
12日	金	飲み物 お菓子	豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え すまし汁(ごまつな・ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	豚小骨・普通牛乳 スライス・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ・上白糖 すり白ごま・無塩バター	たまねぎ・にんじん 切干しいんげん・ごまつな・ねぎ オレンジ・干しぶどう	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし・食塩 ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	487 18 14.8 261 1.8 0.9
13日	土	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐と野菜のうま煮 中華風ツナポテトサラダ わかめスープ(たまねぎ) 青りんごゼリー	牛乳 えだまめおにぎり	木綿豆腐・鶏むね肉 ツナ缶・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 青りんごゼリー	キャベツ・にんじん チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・えだまめ	飲み物・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 食塩・料理酒	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	502 18 14.7 202 3.1 1.4
15日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナマヨひじき みそ汁(じゃがいも・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 きな粉スノーボール	豚小骨・ツナ缶・油揚げ みそ・普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ じゃがいも・ピーチゼリー 上白糖	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・だし	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	537 19.2 21.4 196 2.1 1
26日	金	飲み物 お菓子	豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え すまし汁(ごまつな・ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンスティックパン	豚小骨・普通牛乳 スライス・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ・上白糖 すり白ごま・無塩バター	たまねぎ・にんじん 切干しいんげん・ごまつな・ねぎ オレンジ・干しぶどう	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし・食塩 ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	487 18 14.8 261 1.8 0.9
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の香味焼き 切り干し納豆 すまし汁(鮎・たまねぎ) みかん缶	牛乳 かぼちゃプリン	鶏もも・焼きわり納豆 かつお削り節・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	お菓子・米・薄力粉・ごま油 小粒粒・上白糖・黒砂糖	切干しいんげん・ほうれんそう にんじん・たまねぎ みかん缶(国産)・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・食塩 料理酒・しょうゆ・だし・水	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	421 20.5 10.9 237 1.7 0.8
誕生日		飲み物 お菓子	しらすふりかけごはん にこにこハンバーグ お望さまにんじん 茹でブロッコリー 具だくさん野菜スープ ピーチゼリー	牛乳 豆乳ケーキ (いちごソース)	しらす干し・鶏むね肉 木綿豆腐・スライス 普通牛乳・調整豆乳 スライスヨーグルト	お菓子・米・白ごま ごま油・調合油・パン粉 無塩バター・上白糖・マヨネーズ じゃがいも・ピーチゼリー 薄力粉・いちごジャム	黄のり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー キャベツ・コーン冷凍	飲み物・しょうゆ・水 食塩・トマトペースト エソナ ベーキングパウダー	たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a) たんぱく質(a)	528 17.6 19.6 236 2.3 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。