



2019年度 4月献立予定表♥未満児 若葉保育園



献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 月	ごはん・豆腐の中華煮 トマトサラダ もやしスープ・ダンノン	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉 上白糖・小麦粉・バター	牛乳・木綿豆腐・チーズ ベーコン・卵・ダンノン	10 牛乳・塩せん 3 パンパン蒸しパン・麦茶	459	15.7	15.0	1.5
2 火	ごはん・焼き魚(鮭)・チリコンカン キャベツスープ・オレンジ	精白米・上白糖・ごま じょうがいも	牛乳・鮭・ひよこ豆 大豆水煮・のり	10 牛乳・ポーロ 3 おにぎり(ごま)・麦茶	439	19.8	7.2	1.4
3 水	ポークカレー(麦飯) 野菜サラダ・いちご	精白米・もち麦・じゃがいも マヨネーズ・ごま・せんべい	牛乳・豚もも肉	10 牛乳・グリーンピース きゅうり・キャベツ・カリフラワー 枝豆・トマト・いちご 3 せんべい・麦茶	471	13.6	17.9	1.4
4 木	ごはん・魚のあんかけ スパサウ・大根のみそ汁 ソーセージ・いちご	精白米・片栗粉・三温糖 スバグティ・マヨネーズ ロールパン・ジャム	牛乳・カレー にぼし(だし)・高野豆腐 ソーセージ	10 牛乳・さつまいもぼーる 3 ジャムパン・麦茶	465	18.6	12.0	1.7
5 金	入園式♥持ち帰り給食							
6 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	食パン・ジャム・ビスコ	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	10 野菜ジュース・小魚せん 3 ビスコ・牛乳				
8 月	ごはん・肉じゃが・お浸し なめこ汁・ちーかま・いちご	精白米・じゃがいも・鶏油 しらたき・三温糖・小麦粉 バター・上白糖	牛乳・豚もも肉・かつお節 かつお節(だし) 木綿豆腐・ちーかま	10 牛乳・おやさいりんぐ 3 パナナケーキ・麦茶	446	15.9	11.2	1.2
9 火	こぎつねごはん・たまごサラダ 里手のみそ汁・オレンジ・チーズ	精白米・三温糖・マヨネーズ 上白糖・里手・ホットケーキ	牛乳・油揚げ・高野豆腐 卵・にぼし(だし)・チーズ	10 牛乳・ウエハース 3 ホットケーキ・麦茶	469	16.4	16.8	1.5
10 水	ごはん・メカジキの照り焼き もやしサラダ・わかめスープ グレープフルーツ	精白米・三温糖・上白糖・ごま ごま油・片栗粉・せんべい	牛乳・メカジキ・油揚げ 絹豆腐・わかめ・ヨーグルト	10 牛乳・かぼちゃクッキー 3 フルーツヨーグルト せんべい・麦茶	444	17.2	12.6	1.2
11 木	ごはん・厚揚げのそぼろ炒め さつまいもサラダ トマトスープ・いちご	精白米・こんにゃく・三温糖 さつまいも・マヨネーズ 上白糖・三温糖	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・卵・チーズ・きなこ	10 牛乳・小魚せん 3 初にあわかわ・野菜ジュース	503	14.9	13.0	0.8
12 金	しらすごはん・ポテトグラタン スティックきゅうり・たまねぎスープ ちーかま・オレンジ	精白米・じゃがいも・ビスケット	豆乳・しらす「いんげん豆ペースト ツナ・牛乳・チーズ・油揚げ・ちーかま	10 パナナ豆腐・ポーロ 3 ビスケット・麦茶	469	16.3	12.3	2.0
13 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	パン・ジャム・クラッカー	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	10 りんごジュース・塩せん 3 クラッカー・牛乳				
15 月	麦飯・チンジャオロース コンサラダ 中華スープ・いちご	精白米・もち麦・上白糖・ごま油 マヨネーズ・ごま・春雨・片栗粉 小麦粉・バター・三温糖	牛乳・豚もも肉・卵 いんげん豆ペースト・あずき	10 牛乳・さつまいもぼーる 3 まめパン・野菜ジュース	496	15.3	13.4	0.8
16 火	鮭とひじきのごはん 粉ふき芋・油揚げのみそ汁 ソーセージ・グレープフルーツ	上白糖・精白米・じゃがいも せんべい・ビスコ	牛乳・ひじき・大豆水煮・鮭 青のり・油揚げ・かつお節(だし) ソーセージ・昆布	10 牛乳・クラッカー 3 せんべい・昆布・麦茶	461	17.1	12.9	1.7
17 水	ごはん・鶏肉のマーナード焼き えだまめサラダ・たまごスープ ももゼリー	精白米・マーナード・米粉マカロニ 上白糖・ごま油・ごま・片栗粉 小麦粉・バター・クリーム	牛乳・鶏胸肉・卵	10 牛乳・ウエハース 3 パフェ・麦茶	509	21.0	14.2	1.4
18 木	ごはん・魚のごま焼き 切干大根の煮付け 金時豆・すまし汁・オレンジ	精白米・上白糖・ごま・しらたき 三温糖・ごま油・じゃがいも 小麦粉・鶏油・マヨネーズ	牛乳・カレー・高野豆腐 金時豆・かつお節(だし) かつお節・青のり	10 牛乳・塩せん 3 お好み焼き・りんごジュース	475	17.0	9.6	1.5
19 金	マーボー丼(麦飯) 春雨サラダ・きのこスープ・いちご	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉 春雨・焼きトナツ	豆乳・豚ひき肉 木綿豆腐・わかめ・卵・小魚	10 パナナ豆腐・かぼちゃ汁 3 焼きトナツ・小魚・麦茶	475	15.2	11.6	1.6
20 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	10 オレンジジュース・ポーロ 3 ビスケット・麦茶				
22 月	ナポリタン・みかんサラダ じゃがいもスープ・もも缶	スパグティ・上白糖・ごま油 じゃがいも・片栗粉	牛乳・ウインナー・チーズ ひじき・高野豆腐・のり	10 牛乳・小魚せん 3 おにぎり(ひじき)・麦茶	458	15.0	9.9	1.9
23 火	しらすごはん・炒り豆腐 れんこんきんぴら 具だくさん汁・みかんゼリー	精白米・上白糖・こんにゃく ごま油・ごま・じゃがいも 小麦粉・バター	牛乳・しらす・木綿豆腐・ひじき 卵・油揚げ・かつお節(だし) きなこ・のりヨーグルト	10 牛乳・さつまいもぼーる 3 スコーン・ダンノン・麦茶	479	17.7	14.7	1.3
24 水	ごはん・西京焼き・ごま和え かきたま汁・オレンジ	精白米・三温糖・ごま 片栗粉・じゃがいも・鶏油	牛乳・サウラ・卵 わかめ・かつお節(だし)	10 牛乳・ポーロ 3 いももち・麦茶	441	17.6	11.9	1.6
25 木	お子様ランチ ケチャップライス・ハンバーグ・ポテト 野菜の付け合わせ・コンソースープ・いちご	精白米・三温糖・上白糖 ポテト・米粉マカロニ・マヨネーズ ごま・片栗粉・クリーム	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・卵・するめ	10 牛乳・塩せん 3 さくらんぼゼリー・麦茶	517	15.0	14.9	1.8
26 金	ごはん・がんもどきの煮物 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁・いちご	精白米・こんにゃく・上白糖 マヨネーズ・ポテトスナック	豆乳・がんもどき・油揚げ わかめ・かつお節(だし)	10 パナナ豆腐・かぼちゃ汁 3 ポテトスナック・麦茶	444	12.9	13.4	1.0
27 土	おにぎり・ウインナー スクランブルエッグ・スープ バナナ・ヨーグルト	精白米・上白糖・鶏油 せんべい	のり・ウインナー 卵・ヨーグルト	10 野菜ジュース・ウエハース 3 せんべい・麦茶				
29 月	昭和の日							
30 火	退位の日							

子どもたちの健康を考え、安全でおいしい給食作りをしています☺!

今年度より栄養士2人体制になります♪よろしく願います♥

平均 (土曜日は含みません)	469	16.4	12.9	1.4
保育園の目標値	437	16.4	12.2	2.0未満

毎日使用するセット(おはしセット・コップ・ランチョンマット)は綺麗に洗って清潔に保ちましょう! 名前も忘れずをお願いします。

ご入園・ご進級おめでとうございます♥

