

園長	栄養士	保護者

4月 給食献立表

2020年 3歳児以上

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 ・ 15	水	ごはん 松風焼き 大根の土佐煮 小松菜ののり和え みそ汁(きゃべつと玉ねぎ)	ぼたぼた焼き 清見オレンジ 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ かつお削り節・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 調合油・ごま・もち米	たまねぎ・しょうが・大根 こまつな・にんじん・キャベツ 焼きのり・きよみ	568 kcal 19.7 g
2 16 30	木	スパゲティミートソース ぶどう豆 コールスローサラダ レタススープ	わかめおにぎり いちご 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・だいず ベーコン・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・車糖・米	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・青ピーマン トマト缶詰・干しぶどう・キャベツ きゅうり・スイートコーン・レタス スイートコーン缶詰・わかめ・いちご ほうれんそう	635 kcal 22.0 g
3 ・ 17	金	雑穀ごはん 魚の竜田揚げ 南瓜の甘煮 アスパラガスのおかか和え みそ汁(豆腐とワカメ)	いちご蒸しまんじゅう りんご 牛乳	まさば・かつお削り節 絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし かたくり粉・調合油・車糖 薄力粉	しょうが・日本かぼちゃ アスパラガス・キャベツ・わかめ いちご・りんご	530 kcal 17.3 g
4 ・ 18	土	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ひじきの煮物 もやしのナムル すまし汁(きゃべつとえのき)	きなこぼたもち バナナ 豆乳	豚もも・油揚げ・きな粉 豆乳	米・調合油・車糖・ごま油 もち米	たまねぎ・ほしひじき・にんじん りよくもやし・きゅうり・キャベツ えのきたけ・バナナ	540 kcal 19.2 g
6 ・ 20	月	マーボー丼 れんこんの金平 春雨の和え物 すまし汁(ほうれん草と玉ねぎ)	大学イモ いちご 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・緑豆はるさめ さつまいも・ごま・車糖	しょうが・たけのこ・にんじん 乾しいたけ・青ピーマン れんこん・きゅうり・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・いちご	517 kcal 14.4 g
7	火	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーみそ和え みそ汁(茄子と玉ねぎ)	らいすお好み焼き 清見オレンジ 牛乳	べにざけ・油揚げ・豆みそ かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 車糖	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ブロッコリー・なす たまねぎ・あおのり・きよみ	590 kcal 23.6 g
8 ・ 22	水	納豆ごはん 鶏の照り焼き 粉ふきいも 野菜ソテー みそ汁(大根と麩)	きつねうどん りんご 牛乳	糸引き納豆・鶏もも・豆みそ 油揚げ・普通牛乳	米・じゃがいも・調合油 かたくり粉・焼きふ 干しうどん・車糖	こまつな・根深ねぎ・焼きのり キャベツ・たまねぎ・だいずもやし にんじん・生しいたけ・大根 りんご	628 kcal 23.3 g
9	木	ごはん 豚肉しょうが焼き 五目豆 サラダ漬け すまし汁(わかめとねぎ)	レーズンパンケーキ 牛乳 いちご	豚もも・だいず・普通牛乳	米・調合油・車糖・薄力粉 有塩バター	しょうが・ごぼう・にんじん 生しいたけ・刻み昆布・キャベツ きゅうり・にんじん・わかめ 根深ねぎ・干しぶどう・いちご	518 kcal 18.1 g
10 ・ 24	金	たけのこ御飯 さわらの若草焼き じゃがいもの煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁(しめじとえのき)	鮭おにぎり りんご 牛乳	油揚げ・さわら・麦みそ 塩ざけ・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま	たけのこ・ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・りんご	597 kcal 22.9 g
11 ・ 25	土	中華丼 さつまいもの甘煮 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(玉ねぎと油揚げ)	黒糖蒸しまんじゅう バナナ 豆乳	豚もも・ふりかけ・油揚げ 豆みそ・豆乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも・米粉・黒砂糖	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん きゅうり・バナナ	503 kcal 15.1 g
13 ・ 27	月	ごはん 魚の照り焼き 凍み豆腐のうま煮 スナッペンどうおおかか和え みそ汁(大根とねぎ)	五平もち 清見オレンジ 牛乳	まかじき・凍り豆腐 豚ひき肉・かつお削り節 豆みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも・もち米・白ごま かたくり粉	スナッペンどう・大根 根深ねぎ・きよみ	578 kcal 23.5 g
14 ・ 28	火	カレーライス 金時豆の煮物 フレンチサラダ スープ(若めとコーン)	しらす焼きおにぎり いちご 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・しらす干し	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン・いちご	688 kcal 20.3 g
21	火	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーみそ和え みそ汁(白菜と若め)	らいすお好み焼き 清見オレンジ 牛乳	べにざけ・鶏卵・油揚げ 豆みそ・かつお節 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 車糖・コーンスターチ	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ブロッコリー・はくさい わかめ・あおのり・りんご たまねぎ・トマトジュース・きよみ	578 kcal 24.0 g
23	木	赤飯 鶏肉から揚げ さつまいもブルーベリー煮 ブロッコリーサラダ 春雨スープ バナナ	カップケーキ りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・さつまいも・車糖 緑豆はるさめ・薄力粉 有塩バター・車糖・水	しょうが・ブルーベリー・キャベツ ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・バナナ 西洋かぼちゃ・りんご飲料・寒天	706 kcal 18.3 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
584 kcal	20.1 g	14.3 g	180 mg	2.4 mg	154 μg	0.45 mg	0.30 mg	38 mg