

2021年04月 献立表 おさき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みぞ)、黒ごま、鶏がらスープ	バナナ	
1	木	※せきはんとりにくのたつたあげきりばしだいこんとさつまあげのにつけきぬさやときやべつのみそしるいちご	ぎゅうにゅう※おはなおにぎり	もち米、米、片栗粉、油牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、さつま揚げ、ささげ(乾)、ハム、チーズ、バター	いちご、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、しょうが、玉ねぎ、パセリ			17	土	マーボーどうふどんはるさめサラダたまごスープ	ぎゅうにゅうくろゴマサンド	米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みぞ)、黒ごま、鶏がらスープ	バナナ	
2	金	コーンごはんトマトとツナのチーズオムレツプロッコリーのわふうサラダかぼちゃのポタージュヨーグルト	やさいジュースいちごロールパン	ロールパン、米、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター、ベーコン	日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、野菜ジュース、コーン		18	日						
3	土	マーボーどうふどんはるさめサラダたまごスープバナナ	ぎゅうにゅうくろゴマサンド	米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みぞ)、黒ごま、鶏がらスープ	バナナ、ほれんそう、もしや、さやえんどう、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょウガ			19	月	※だけのこごはんあじのなんばんづけかぼちゃのごまヨネーズあえたまねぎとえのきのみそしるデコポン	ジョアスパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、油、マヨネース、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みぞ)、ウインナー、油揚げ		オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、ビーマン、こんぶ
4	日							20	火	バセリピラフハンバーグアスパラとだいこんのサラダコソソメスープゼリー	ぎゅうにゅうクリームパン(天然酵母パン)	米、パン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、バター、かつお節	ゼリー	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブリーヌアスバラガス、パセリ
5	月	※だけのこごはんあじのなんばんづけかぼちゃのごまヨネーズあえたまねぎとえのきのみそしるデコポン	ジョアスパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、油、マヨネース、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉	あじ、米みそ(甘みぞ)、ウインナー、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、ビーマン、こんぶ		21	水	ごはんさけのいそべやきれんこんのきんぴらバナナほうれんそうとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅうポンデケージョ	米、白玉粉、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、生揚げ、淡色みそ、粉チーズ	牛乳、さけ、生揚げ、淡色みそ、粉チーズ	バナナ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、あおのり
6	火	バセリピラフハンバーグアスパラとだいこんのサラダコソソメスープゼリー	ぎゅうにゅうクリームパン(天然酵母パン)	米、パン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、バター、かつお節	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスバラガス、パセリ		22	木	カレーライスひじきサラダはんぺんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅうこくとうむしパン	米、じゃがいも、黒砂糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、米みそ(甘みぞ)、かにまぼこ	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、米みそ(甘みぞ)、かにまぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ、きゅうり、糸こんにゃく、ひじき
7	水	ごはんさけのいそべやきれんこんのきんぴらバナナほうれんそうとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅうポンデケージョ	米、白玉粉、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、生揚げ、淡色みそ	バナナ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、あおのり		23	金	コッペパンしろみさかなのフライコールスローサラダコーンスープきよみオレンジ	ぎゅうにゅうわかめおにぎり	コッペパン、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	たら、脱脂粉乳、卵、ダイズカットチーズ、ハム、バター	たら、脱脂粉乳、卵、ダイズカットチーズ、ハム、バター	オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん
8	木	カレーライスひじきサラダはんぺんとはくさいのみそしるキウイフルーツ	ぎゅうにゅうこくとうむしパン	米、じゃがいも、黒砂糖、砂糖、油、ごま油、すりごま(白)	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、米みそ(甘みぞ)、かにまぼこ	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきだけ、きゅうり、糸こんにゃく、ひじき		24	土	ツナたまごはんかぼちゃのあまにとうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅういちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)	バナナ、かぼちゃ、いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ
9	金	コッペパンしろみさかなのフライコールスローサラダコーンスープきよみオレンジ	むぎちやわかめおにぎり※そらまめ	コッペパン、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	たら、脱脂粉乳、卵、ダイズカットチーズ、ハム、バター	オレンジ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、そら豆		25	日						
10	土	ツナたまごはんかぼちゃのあまにとうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅういちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)	バナナ、かぼちゃ、いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ		26	月	もずくどんキャベツヒトマトのちゅうかあえしめじとじやがいものみそしるミニフィッシュ	ぎゅうにゅうオリーブオイルクッキー	米、じゃがいも、小麥粉、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みぞ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みぞ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	りんご、キャベツトマト、ごまつな、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しめし、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン缶、きゅうり
11	日							27	火	むぎいりなめしカジキマグロのマヨネーズやきさんしょくやさいのナムルひじたまスープオレンジ	ぎゅうにゅうフライドおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ(スフレッド)、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、もしや、だけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき
12	月	もずくどんキャベツヒトマトのちゅうかあえしめじとじやがいものみそしるミニフィッシュ	ぎゅうにゅうオリーブオイルクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みぞ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	りんご、キャベツトマト、ごまつな、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、しめし、赤ビーマン、黄ビーマン、コーン缶、きゅうり		28	水	ごはんにくじやがこまつなどかまぼこのあえものとうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅうおからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	野菜ジュース、バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらす干し	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉	野菜ジュース、バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらす干し
13	火	むぎいりなめしカジキマグロのマヨネーズやきさんしょくやさいのナムルひじたまスープオレンジ	ぎゅうにゅうフライドおさつ	米、さつまいも、マヨネーズ(スフレッド)、油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、かじき、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、もしや、だけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき		29	木	昭和の日					
14	水	ごはんにくじやがこまつなどかまぼこのあえものとうふとなめこのみそしる	やさいジュースおからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、おから(豆本来製法)、卵、米みそ(甘みぞ)、バター、かまぼこ、かつお節	野菜ジュース、バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらす干し		30	金	とうにゅうパントマトとツナのチーズオムレツプロッコリーのわふうサラダかぼちゃのポタージュヨーグルト	ぎゅうにゅうさけとごまのおにぎり	豆乳パン、米、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター、さけ、ベーコン	豆乳パン、米、小麦粉、砂糖、油	日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん
15	木	ざっこくまいごはんとりにくのたつたあげきりばしだいこんとさつまあげのにつけきぬさやときやべつのみそしるいちご	ぎゅうにゅういちごロールパン	ロールパン、米、片栗粉、ごま(精白粒)	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油、強化米、ごま(精白粒)	いちご、キャベツ、さやえんどう、切り干しだいこん、糸こんにゃく、ねぎ、ひじき									
16	金	とうにゅうパントマトとツナのチーズオムレツプロッコリーのわふうサラダかぼちゃのポタージュヨーグルト	むぎちややきおにぎり	豆乳パン、米、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、バター、ベーコン	日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん									

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

給食室では、安心・安全で、楽しみにできるような給食作りを心掛けています。

年間を通して、子どもたちの成長のお祝いとして月に一度、お赤飯又はあずきご飯を献立に取り入れています。

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	584 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.1 g	カルシウム	236 mg
	脂 質	16.2 g	ビタミンC	40 mg
	塩 分	2.4 g	食物繊維	4.1 g

