

2022年04月



献

立

表

おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	
				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						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		
1	金	※せきはん とりにくのたつたあげ オレンジ きりばしだいこんとちくわのにつけ はるキャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ※サラダすしのおにぎり	もち米、米、片栗粉、油 牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、ちくわ、ハム、ささげ(乾)	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、コーン缶、きゅうり、しょうが			17	日							
2	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 ぐろゴマサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが			18	月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃサラダ たまねぎとえのきのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いちごロールパン	ロールパン、米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉 牛乳、あじ、米みそ(日みそ)、ハム、油揚げ	牛乳、あじ、米みそ(甘みそ)、ハム、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、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、こんぶ(だし用)		
3	日							19	火	ごはん ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、鶏むね肉、卵、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが		
4	月	※たけのこごはん あじのなんばんづけ かぼちゃサラダ たまねぎとえのきのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いちごロールパン	ロールパン、米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉 牛乳、あじ、米みそ(日みそ)、ハム、油揚げ	牛乳、鶏むね肉、卵、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが		20	水	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 バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	バナナ、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		
5	火	ごはん とりにくのみそぱんこやき ほうれんそうのなめたけあえ ちゅうかふうコーンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、パン粉、油、片栗粉、ごま(乾)、三温糖 牛乳、鶏むね肉、卵、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、クリームコーン缶、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが		21	木	むぎいりなめし わふうハンバーグ こふきいも だいこんとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう オリーブオイルクッキー	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	りんご、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ		
6	水	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 バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、ごま油、すりごま(白) 牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	牛乳、豚こま肉、はんぺん、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かにかまぼこ	バナナ、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		22	金	レーズンロールパン カレイのマヨネーズやき はるキャベツのコールスロー はくさいシチュー	むぎちゃん ごへいもちふうおにぎり オレンジ	ふどうパン、米、マヨネーズ、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、すりごま(白)	牛乳、かれい、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ソラマメ		
7	木	むぎいりなめし わふうハンバーグ こふきいも だいこんとあつあげのみそしる りんご	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、三温糖、押麦、パン粉、オリーブ油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	りんご、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ		23	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 バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、りんごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ		
8	金	レーズンロールパン カレイのマヨネーズやき はるキャベツのコールスロー はくさいシチュー	むぎちゃん ごへいもちふうおにぎり ※ゆでそらまめ	ふどうパン、米、マヨネーズ、三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、すりごま(白)	牛乳、かれい、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ソラマメ		24	日							
9	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 バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぼちゃ、りんごジャム、ねぎ、さやえんどう、生わかめ		25	月	ふたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんとひじきのサラダ ミニフィッシュ りんご じゃがいもとこまつなみそしる	ジョア スパゲティナポリタン	豚ロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)・りんご(0~1歳児 しゃらず干し)、ワインナー、ベーコン	豚ロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)・りんご(0~1歳児 しゃらず干し)、ワインナー、ベーコン	りんご、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、ビーマン、ひじき、しょうが		
10	日							26	火	キャロブパン(天然酵母パン) トマトとツナのたまごやき プロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのボタージュ	むぎちゃん しおこんぶチーズおにぎり バナナ	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、小麦粉、砂糖、油 牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、チーズ	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、小麦粉、砂糖、油 牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、塩昆布		
11	月	ふたにくのしょうがやきどん きりばしだいこんとひじきのサラダ ミニフィッシュ りんご じゃがいもとこまつなみそしる	ジョア スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、油、三温糖	豚肩ロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)・りんご(0~1歳児 しゃらず干し)、ワインナー、ベーコン	りんご、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、ビーマン、ひじき、しょうが		27	水	ごはん かじきのてりやき はるキャベツとわかめのすみそあえ こまつなとふのすまじる ヨーグルト	やさいじュース フライドポテト(のりしあ)	野菜ジュース、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	ヨーグルト(加糖)、かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり		
12	火	キャロブパン(天然酵母パン) トマトとツナのたまごやき プロッコリーのわふうサラダ かぼちゃのボタージュ	むぎちゃん しおこんぶチーズおにぎり バナナ	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、小麦粉、砂糖、油 牛乳、卵、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、チーズ	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、塩昆布			28	木	タコライス マーミナー(もやし) チャンプルー もずくととうふのちゅうかスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	タコロース肉、米みそ(甘みそ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)・りんご(0~1歳児 しゃらず干し)、ワインナー、ベーコン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、おきなわもずく(塩蔵ぬき)、キャベツ、万能ねぎ		
13	水	ごはん かじきのてりやき はるキャベツとわかめのすみそあえ こまつなとふのすまじる ヨーグルト	やさいじュース フライドポテト(のりしあ)	じゃがいも、米、油、三温糖、小町麩	ヨーグルト(加糖)、かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり		29	金	昭和の日						
14	木	タコライス マーミナー(もやし) チャンプルー もずくととうふのちゅうかスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	米、かぼちゃクリームパン、油、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、おきなわもずく(塩蔵ぬき)、キャベツ、万能ねぎ		30	土	さんしょくませごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ、バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、にんじん、生わかめ		
15	金	ざっこくまいごはん とりにくのゆかりあげ オレンジ きりばしだいこんとちくわのにつけ はるキャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズドロップクッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、強化米、きび(精臼粒)	牛乳、鶏もも肉、白みそ、バター、カッテージチーズ、卵、油揚げ、ちくわ	オレンジ、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、しょウガ										
16	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 ぐろゴマサンド	米、食パン、はるさめ、三温糖、黒すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが										



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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、子ども達の成長のお祝いとして月に一度、お赤飯又はあづきご飯を取り入れています。



1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー 561/393 kcal	鉄 2.5/1.8 mg
	たんぱく質 21.2/14.9 g	カルシウム 209/144 mg
	脂 質 17.6/12.4 g	ビタミンC 34/24 mg
	塩 分 2.3/1.6 g	食 物 繊 維 5/3.6 g