

2023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
				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	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚肉(も・脂身付)、うずら卵水煮、無塩バター	パナナ、かぼちゃはくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、にんじん、生わかめ、しょうが		
2	日						
3	月	※あづきごはん とりにくのたつたあげ きりばしだいこんのにつけ こまつなとごぼうのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ※おはなロール	米、サンドイッチパン、片栗粉、油、砂糖、小町麩 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、あづき(乾)	いちご、いちごジャム、こまつな、ごぼう、マーマレード、ブルーベリージャム、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しょうが		
4	火	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 やさいのさっぱりスープ バナナ	むぎちゃ ヨーグルト クラッカー	米、砂糖、油 ヨーグルト(加糖)、卵、ビザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、牛乳、バター	パナナ、プロッコリー、トマト、だいこん、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶		
5	水	ごはん にくじやが アスパラのおかかあえ とうふとなめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、砂糖、黒砂糖、油 牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、かつお節	クリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう		
6	木	むぎいりりりかけごはん あじのカリカリチーズやき 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 フライドポテト (のりしお)	じゃがいも、米、油、押麦、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき、バセリ、にんにく、あおのり		
7	金	もぞくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとはんぺんのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさいジュース バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、グラニュー糖 豚ひき肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、バター、卵	野菜ジュース、りんご、キャベツ、トマト、おきなわもずく、しめじ、赤ビーツ、黄ビーツ、コーン缶、きゅうり、生わかめ		
8	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖 牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ハム	パナナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう		
9	日						
10	月	※たけのこごはん さわらのみそてりやき かぼちゃのごまヨネーズあえ ほうれんそうのすまじる デコポン	ジョア スパゲティー ミートソース	米、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油 さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ、えのきだけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ホールトマト缶、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、こんぶ		
11	火	わかめごはん わふうハンバーグ キャベツとハムのサラダ にんじんコンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いちごロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉 牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、しそ		
12	水	ごはん さけのしおやき こまつなとひじきのあえもの かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま 牛乳、さけ、あから、卵、バター、みそ、油揚げ	パナ、日本かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき		
13	木	カレーライス わかめとプロッコリーのサラダ きぬさやとはるきやべつのみそしる りんご	ぎゅうにゅう あおのりじやこ トースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、ごま油 牛乳、豚こま肉、みそ、しらす干し(半乾燥)、粉チーズ	カボチャ、たまねぎ、クリーク、トマト缶、そら豆、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、バセリ		
14	金	コッペパン しろみさかなのフライ キャベツのフレンチサラダ コーンクリームシチュー ゼリー	むぎちゃ とりそぼろおにぎり ※ゆでそらまめ	コッペパン、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖 牛乳、パンガシウス、鶏ひき肉、卵、ベーコン、バター	キャベツ、たまねぎ、クリーク、コーン缶、そら豆、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、バセリ		
15	土	ちゅうかどん かぼちゃのあまに しめじととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚肉(も・脂身付)、うずら卵水煮、無塩バター	パナ、かぼちゃはくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、にんじん、生わかめ、しょうが		
16	日						

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	
17	月	ざっこまいごはん とりにくのたつたあげ きりばしだいこんのにつけ こまつなとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう こうちゃんのケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、小町麩、雜穀米	牛乳、鶏もも肉、みそ、卵、バター、油揚げ	オレンジ、こまつな、ごぼう、にんじん、きょうり、せり	
18	火	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 やさいのさっぱりスープ バナナ	むぎちゃ ヨーグルト おせんべい	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、卵、ビザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、牛乳、バター	バナ、プロッコリー、トマト、だいこん、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	
19	水	ごはん にくじやが アスパラのおかかあえ とうふとなめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、黒すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、卵、豆乳、バター、きな粉、かつお節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、さやえんどう	
20	木	むぎいりりりかけごはん あじのカリカリチーズやき 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 フライドポテト (のりしお)	米、じゃがいも、油、押麦、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま	牛乳、あじ、卵、鶏こま肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、ひじき、バセリ、にんにく、あおのり	
21	金	もぞくどん はるキャベツとトマトのちゅうかあえ しめじとはんぺんのみそしる ミニフィッシュ りんご	やさいじュース バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、グラニュー糖	豚ひき肉、みそ、はんぺん、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)、バター、卵	野菜シチュー、りんご、キャベツ、トマト、おきなわもずく、しめじ、赤ビーツ、黄ビーツ、コーン缶、きゅうり、生わかめ	
22	土	ツナたまごはん マカロニサラダ たまねぎとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ハム	バナ、たまねぎ、りんごジャム、糸こんにゃく、きゅうり、にんじん、さやえんどう	
23	日						
24	月	※たけのこごはん さわらのみそてりやき かぼちゃのごまヨネーズあえ ほうれんそうのすまじる デコポン	ジョア スパゲティー ミートソース	米、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、ごま油、オリーブ油	さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ、えのきだけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ホールトマト缶、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、こんぶ	
25	火	わかめごはん わふうハンバーグ キャベツとハムのサラダ にんじんコンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あおのりじやこ トースト	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しそ、あおのり	
26	水	ごはん さけのしおやき こまつなとひじきのあえもの かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、さけ、あから、卵、バター、みそ、油揚げ	バナ、日本かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき	
27	木	カレーライス わかめとプロッコリーのサラダ きぬさやとはるきやべつのみそしる りんご	ぎゅうにゅう いちごロールパン	米、油、ごま油、ごま油、ロールパン	牛乳、豚こま肉、みそ	りんご、プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ	
28	金	コッペパン しろみさかなのフライ キャベツのフレンチサラダ コーンクリームシチュー ゼリー	むぎちゃ とりそぼろおにぎり	米、パン粉、油、小麦粉、油、卵、バーコン、バター	牛乳、パンガシウス、鶏ひき肉、卵、バーコン、バター	キャベツ、たまねぎ、クリーク、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、バセリ	
29	土	昭和の日					
30	日						

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	566/392 kcal	鉄	2.3/1.7 mg
	たんぱく質	21.5/15.0 g	カルシウム	228/157 mg
	脂 質	16.9/11.7 g	ビタミンC	35/25 mg
	塩 分	2.2/1.6 g	食物繊維	5.2/3.6 g

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、子どもたちの成長を考えつつ、楽しみに出来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、お赤飯又はあづきご飯を献立に入れています。✿おめでとう✿3歳未満児
午前おやつ