

令和3年 4月分 給食だより

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え 田舎スーパ	・米 ・鶏も皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・ほうれん草、キャベツ、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・ベーコン、じゃがいも、人参、かぶ(粗)、トマト、青ネギ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
2 金	ごはん みそおでん ブロッコリーごまネーズ和え	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ風調味料、ごま	牛乳 おかし	牛乳 ジャムサンド くだもの
3 土	ごはん かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 月	食パン(0歳はごはん) 肉だんごスーパ	・食パン ・合ミソチ、玉ねぎ、片栗粉、塩、こしょう、キャベツ、もやし、人参、干し椎茸、青ネギ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水 ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料	スキムミルク じゃがいももち くだもの	スキムミルク じゃがいももち くだもの
19 月	牛乳 ひじき入りツナサラダ	・牛乳	牛乳	牛乳
6 火	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 白菜スーパ	・米 ・鶏も皮なし、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、マースレード、水、片栗粉 ・豚肉、はくさい、人参、はるさめ、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし(6日) さつまいも りんごの重ね煮(15日)
15 木	ごはん ささみのケチヤツアえ (0・1歳は煮魚)	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチヤツア、ウスターソース、水	牛乳 わかめうどん	牛乳 わかめうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
7 水	ごま和え 野菜スーパ	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、だいこん、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
8 木	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め みそ汁	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリンドース ・油あげ、だいこん、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
9 金	ごはん えん豆と高野の卵とじ おひたし	・米 ・高野豆腐、えんどう、鶏ミンチ、ちくわ、人参、干し椎茸、卵、油、出し汁、しょうゆ(濃)、上白糖、みりん、塩 ・牛ひき肉、ひじき、油、酒、上白糖、みりん、しょうゆ(薄)、いりごま	牛乳 クランチポテト	牛乳 ふかしじゃがいも くだもの
20 火	五目ラーメン 生ひじきそば	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 土	くだもの	・くだもの	鮭おにぎり	鮭そうすい くだもの
12 月	超熱ロール(0歳はごはん) クリームシチュー	・超熱ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリンドース、油、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
26 火	ごはん 関東煮 ななね和え	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、人参、卵、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし(14日) おかし(28日) くだもの(28日)
21 水	ごはん おからの炒め煮	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん	牛乳 おかし(28日) くだもの(28日)	牛乳 おかし(28日) くだもの
14 水	さつまい ごはんと ピーカレ	・米 ・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 きなこペンネ くだもの	牛乳 きなこペンネ くだもの
16 金	ごはん 白す和え スパゲティナポリタン (0歳はそうすい)	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリンドース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17 土	くだもの	・スパゲティ、油、ローズマリー、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチヤツア、ウスターソース ・くだもの	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごのむしパン くだもの
23 金	たけのこごはん 鯉のフライ(0・1歳煮魚) かつお和え すまし汁	・米、鶏肉、油あげ、たけのこ(水煮)、人参、塩、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(薄)、水 ・鯉、塩、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スナックパン
24 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27 火	ごはん 中華風煮 炒めなます	・米 ・豚肉、むきえび、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、木綿豆腐、油、しょうが、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・だいこん、人参、しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酢、すりごま、油	牛乳 スナックパン	牛乳 ジャムサンド くだもの
30 金	ごはん 中華風煮 炒めなます	・米 ・豚肉、むきえび、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、木綿豆腐、油、しょうが、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・だいこん、人参、しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酢、すりごま、油	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。
 ◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	559	21.1	17.5	310	2	223	0.28	0.46	37	3.7	1.7
以上児(3～5歳)	583	21.6	17.7	251	2.3	229	0.3	0.41	44	4.4	1.9