

令和 5年 4月分 給食だより

ひとつぶ保育園

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 土	わかめうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、 かまぼこ 、人参、青ネギ、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
3 月	食パン(0歳はごはん) ハヤシシチュー	・食パン ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
17 火	ハムサラダ ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁	・ ロースハム 、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・米 ・千切り大根、油あげ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、人参、だいこん、じゃがいも、そうめん(乾)、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
5 水	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 中華スープ	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース ・鶏肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 鶏ぞうすい	牛乳 鶏ぞうすい くだもの
19 木	ごはん 揚げぎょうざ(0・1歳は煮魚) ひじきと白菜のサラダ すまし汁	・米 ・ぎょうざ、油 ・ひじき、きゅうり、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、酢、上白糖、油、塩 ・木綿豆腐、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかしいも くだもの
7 金	ごはん 中華風煮	・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	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド くだもの
20 木	炒めなます 焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・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 ・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 月	超熟ロール(0歳はごはん) クリームシチュー	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、牛乳、シチュールーウ、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
24 火	フレンチサラダ ごはん えん豆と高野の卵とじ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・米 ・高野豆腐、えんどう(生)、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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
26 水	ほうれん草のツナ和え 味付けのり ごはん	・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖 ・味付けのり	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
12 水	新じゃがと玉ねぎの煮物 かつお和え ごはん	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・きゅうり、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 みたらしうどん くだもの
13 木	おからの炒め煮 さつま汁 ごはん	・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、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 おかし くだもの	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
27 金	ポークカレー 白す和え スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、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
15 土	たけのこごはん 鮭のフライ(0・1歳は煮魚) ごまあえ みそ汁	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの ・米、鶏肉、油あげ、たけのこ、人参、塩、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(薄)、水 ・鮭、塩、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・だいこん、えのき茸、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
21 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・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
25 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャムロールサンド くだもの

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)	577	20.7	18.6	308	2	228	0.3	0.45	38	3.9	1.7
以上児(3~5歳)	605	21.2	18.9	248	2.2	237	0.32	0.39	46	4.7	2