

# 令和 6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 月	超熟ロール(0歳はごはん) ポトフ	・食パン ・ポークウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 鶏ぞうすい	牛乳 鶏ぞうすい くだもの
15 2	ツナサラダ ごはん	・ツナ(缶)、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・米		
・ 火	すきやき風	・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、はくさい、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
16 3	華風和え ごはん	・きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・米	牛乳	牛乳
・ 水	筑前煮	・鶏肉、ちくわ、板こんにゃく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 コーン入りホットケーキ	牛乳 コーン入りホットケーキ くだもの
17 4	ごまあえ ごはん	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・米	牛乳	牛乳
・ 木	しゅうまい ひじきと白菜のサラダ オニオンスープ	・しゅうまい ・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 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかしいも くだもの
5 金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 麻婆豆腐		・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 おかし(5日) ツナサンド(18日)	牛乳 おかし(5日) ツナサンド(18日) くだもの
18 土	炒めなます かやくうどん (0歳は煮込みうどん) 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 ・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 月	食パン(0歳はごはん) クリームシチュー	・食パン ・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、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
22 9	フレンチサラダ ごはん	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・米	牛乳	牛乳
・ 火	おからの炒め煮	・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 くだもの	牛乳 サツマイモ入りむしパン くだもの
23 10	さつま汁 ごはん	・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 ・米	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
・ 水	新じゃが芋と玉ねぎの煮物 かつお和え	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、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	牛乳
11 木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 高野豆腐と高野の卵とじ		・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、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
24 水	ほうれん草のツナ和え 味付けのり	・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		
12 金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ ポークカレー		・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、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	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
26 13	白す和え スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・スパゲティ(乾)、油、ロースハム、マッシュルーム(缶)、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
19 金	たけのごはん 鮭のフライ ごまあえ みそ汁	・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(薄力粉)、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 ・えのき茸、だいこん、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
20 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、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 木	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
27 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
30 火	ごはん 野菜炒め かきたま汁	・米 ・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 ・卵、じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの

◎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)	585	20.4	18.5	309	2	248	0.29	0.45	38	3.9	1.8
以上児(3～5歳)	610	20.7	18.7	251	2.3	263	0.3	0.39	45	4.7	2.1