

# 令和 8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	水	ごはん 筑前煮	・米 ・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 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
15		ごまあえ	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖		
2	木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮)	・米 ・鶏もも皮なし、しょうゆ(濃)、みりん、しょうが、片栗粉、油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
30		ひじきと白菜のサラダ みそ汁	・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 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ		
3	金	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 ツナサンド	牛乳 ツナサンド くだもの
16	木	豚汁 味付けのり	・豚肉、だいこん、人参、つきこんにゃく、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり		
4	土	カレーうどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、豚肉、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
6	月	食パン(0歳はごはん) 肉だんごスープ フレンチサラダ	・食パン ・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、はくさい、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 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
20		ごはん 揚げぎょうざ (0・1歳は煮魚)	・米 ・ぎょうざ、油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいも入りむしパン くだもの
7	火	おひたし すまし汁	・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
21		ごはん じゃが芋と玉ねぎの煮物	・米 ・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	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
8	水	磯辺和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
22		ごはん 野菜いため みそ汁	・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 ・油あげ、玉ねぎ、そうめん(乾)、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかしいも くだもの
9	木	ごはん ポークカレー	・米 ・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 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
10	金	白す和え	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
24		スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ポークウインナー、エリンギ、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 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11	土	超熟ロール(0歳はごはん) ポトフ	・超熟ロール ・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 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
13	月	ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料		
27		ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、ニラ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、水、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
14	火	炒めなます	・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		
28		たけのこごはん 白身魚のフライ (0・1歳は煮魚) おひたし みそ汁	・米、鶏肉、油あげ、たけのこ(ゆで)、人参、塩、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(薄)、水 ・たら、塩・こしょう、小麦粉、パン粉、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、わかめ、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
17	金	わかめうどん (0歳はぞうすい) 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 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
18	土	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
23	木	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) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25	土				

◎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)	540	19.6	17.9	300	1.9	220	0.28	0.42	36	5	1.8
以上児(3~5歳)	567	19.8	18	239	2.1	230	0.3	0.37	43	6	2.1