

献立表

2023年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、豚汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まんじゅう	563(510) 25.7(22.5) 14.8(13.4) 4.7(3.8)
04 火	わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/七分つき米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	460(383) 19.9(16.0) 13.3(8.4) 3.7(2.9)
05 水	御飯、肉じゃが、小松菜のおかか和え、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、クリームパン	578(547) 21.6(19.6) 15.6(15.5) 6.4(5.4)
06 木	御飯、チキンカレー、アスパラとツナのサラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ、油、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	564(553) 15.9(17.5) 17.6(18.0) 6.9(5.5)
07 金	御飯、鮭のフライ、ポテトサラダ、みそ汁(大根、はくさい)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/芋かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、芋けんぴ	603(555) 23.0(19.7) 21.9(20.0) 5.6(4.4)
08 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、マーボー豆腐、春雨ときゅうりの酢の物、チンゲン菜のスープ、いちご	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だし、の素、/いちご、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、黒砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、黒糖蒸しパン	571(510) 20.0(17.9) 15.5(14.0) 3.2(2.5)
11 火	ロールパン、五目焼きそば、フロッキーのごまあえ、わかめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、/フロッキー、すりごま、しょうゆ、/ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だし、の素、/バナナ、/牛乳、/米、ごま油、しらす干し、しょうゆ、かつお節、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	543(422) 23.0(17.0) 17.1(10.7) 5.5(4.1)
12 水	御飯、さわらの揚げ煮、ほうれん草のナムル、みそ汁(はくさい)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さわら、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、砂糖、/ほうれんそう、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油、/はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	571(531) 24.8(21.4) 18.7(17.4) 4.3(3.7)
13 木	御飯、豚肉のごま焼き、きんぴらごぼう、にら卵スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ジャムパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ジャムパン	596(532) 24.6(21.6) 19.6(17.3) 3.5(2.6)
14 金	ジャンバラヤ、フロッキーのソテー、みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/フロッキー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ、/じゃがいも、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	525(501) 16.2(15.3) 16.3(15.9) 4.4(3.8)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	御飯、筑前煮、もやしのおひたし、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さいとも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	443(408) 17.0(15.3) 8.9(8.7) 10.5(7.7)

献立表

2023年04月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	中華どんぶり、きゅうりの浅漬、かに豆腐汁、バナナ	元気ヨーグルト、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/きゅうり、キャベツ、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だし、素、食塩、片栗粉、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/スナッククラッカー、	◎ヨーグルト、◎ビスケット、麦茶、プリン、クラッカー	499(476) 17.4(16.5) 12.6(11.2) 2.7(2.3)
19 水	三色どんぶり、白菜の煮浸し、みそ汁(なめこ、わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/はくさい、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし、/なめこ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	565(512) 21.8(19.3) 20.2(18.6) 2.9(2.5)
20 木	御飯、かじきの煮つけ、キャベツのおかか和え、みそ汁(たまねぎ・小松菜)、いちご	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いちご、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	533(481) 23.0(19.5) 16.2(14.2) 3.4(2.6)
21 金	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツとほうれんそうの磯和え、みそ汁(もやし、小松菜)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、/もやし、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	536(500) 25.9(21.4) 14.9(14.1) 2.7(2.3)
22 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24 月	御飯、メンチカツ、切干大根の洋風煮、スープ(キャベツ・にんじん)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/メンチカツ(冷凍)、/ベーコン、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、油、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	606(547) 20.5(18.5) 17.2(15.4) 3.1(2.5)
25 火	ダンメン、揚げシュウマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ツナピラフ	555(456) 23.5(18.1) 16.1(10.1) 6.0(4.6)
26 水	御飯、煮込みハンバーグ、茹で野菜サラダ、ポテトスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	634(629) 22.3(22.2) 18.8(20.3) 4.5(3.9)
27 木	親子丼(凍り豆腐入り)、かぼちゃの甘煮、みそ汁(大根、わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	508(495) 19.8(19.8) 9.7(11.2) 3.7(2.7)
28 金	御飯、さけの塩焼き、キャベツの胡麻ネーズ和え、すまし汁(もやし・にら)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/もやし、にら、油揚げ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/かりんとう(白)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	558(523) 24.5(21.0) 17.3(16.3) 2.2(2.0)
29 土	昭和の日			

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

進級、ご入園おめでとうございます。今年もおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお願ひします。

すっかり春になり、緑色が鮮やかな春野菜が出回るようになりました。春野菜の独特の苦みはポリフェノールによるもので、抗酸化作用があります。苦みは苦手な子どもも多いですが、食べる経験を積むなかでおいしさに気づいていく味でもあるので、少しずつ味わう機会を作れるといいですね。今年度もいろいろな食材や料理に挑戦

