

# 献立表

2023年04月

持田保育園

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、チキンカレー、アスパラとツナのサラダ、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ みかん缶、パイン缶、もも缶(黄桃)、ヨーグルト(無糖)、/スナッククラッカー、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、フルーツヨー グルト、クラッカー	572(561) 14.2(15.1) 19.7(20.9) 7.5(6.1)
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、/クリームパン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、クリ ムパン	491(419) 21.4(17.4) 16.2(10.8) 3.6(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、/カステラ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、カステラ	529(508) 19.8(18.2) 13.4(13.7) 5.9(5.0)
06 木	ロールパン、五目焼きそば、フロッコリーのごまあえ、わかめスープ、バナナ	牛乳、/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、/フロッコリー、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、/ジョア、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、ジョア、せんべい	420(406) 18.1(17.8) 8.9(10.0) 5.3(3.9)
07 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、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、スティ ックパン	528(498) 24.0(20.6) 15.0(14.5) 2.5(2.2)
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、/サブレ、/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、◎サブレ、 牛乳、黒糖蒸しパン	571(546) 20.0(18.1) 15.5(16.5) 3.2(2.7)
11 火	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、豚汁、バナナ	元気ヨーグルト、/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)、/バナナ、/牛乳、/プリン、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、プリ ン、せんべい	642(562) 29.9(25.1) 19.2(14.3) 4.0(3.2)
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、/ゼリー、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ゼリー	564(517) 23.1(20.5) 18.4(16.3) 3.4(2.6)
14 金	御飯、肉団子、もやしのおひたし、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートボール、/もやし、こまつな、にんじん、食 塩、しょうゆ、/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)	493(454) 16.6(14.7) 12.2(11.7) 3.6(3.1)
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、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)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、ふかし芋 じゃが	459(454) 21.8(18.7) 11.8(13.2) 8.4(6.2)

# 献立表

2023年04月

持田保育園

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、／塩せんべい、／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、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、まんじゅう	533(451) 19.5(15.5) 11.5(7.1) 3.2(2.5)
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、筑前煮、フロッキーのソテー、麩のすまし汁、いちご	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、／ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ、／焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、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	531(483) 18.3(16.6) 14.5(13.1) 5.8(4.6)
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(大根、はくさい)、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、／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、／バナナ、カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、バナナケーキ	605(556) 26.3(21.8) 21.8(19.7) 2.7(2.3)
22 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(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、／サブレ、／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、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	606(584) 20.5(18.7) 17.2(17.9) 3.1(2.6)
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、／チョコパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、チョコパン	624(453) 24.0(17.5) 23.8(13.5) 6.1(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、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、せんべい	490(481) 20.1(20.1) 6.5(8.6) 3.8(2.8)
28 金	御飯、カレーのカレームニエル、ポテトサラダ、みそ汁(もやし、小松菜)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／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、／かりんとう(白)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	597(557) 23.8(20.5) 18.3(17.5) 5.6(4.4)
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、よろしくお願いします。

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

