

# 献立表

2023年04月

長野保育園

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	中華どんぶり、きゅうりの浅漬け、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／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、中華だしの素、食塩、片栗粉、／オレンジ、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんじゅう	518(500) 19.5(17.3) 11.5(13.6) 3.1(2.7)
04 火	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	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、／ブロッコリー、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、／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)
05 水	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮付け、豚汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／クリームパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、クリームパン	603(568) 27.8(24.6) 18.3(17.6) 4.4(3.8)
06 木	御飯、肉じゃが、小松菜のおかか和え、豆腐みそ汁(なめこ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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)、／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	461(470) 16.1(17.6) 8.0(10.3) 5.9(4.7)
07 金	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、／ビスケット、／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、◎ビスケット、牛乳、黒糖蒸しパン	571(536) 20.0(18.3) 15.5(15.4) 3.2(2.8)
08 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)
10 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、／カルテツおさかなサブレ、／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(556) 14.2(15.0) 19.7(21.3) 7.5(6.1)
11 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)
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、さんぴらごぼう、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	御飯、つくねの甘辛煮、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、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／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(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	543(511) 22.9(20.5) 14.5(14.6) 4.4(3.7)
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、／カルテツおさかなサブレ、／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(449) 21.8(18.6) 11.8(13.7) 8.4(6.2)

# 献立表

2023年04月

長野保育園

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	御飯.カレイのカレームニエル.ポテトサラダ.みそ汁(大根, ほうさい), パナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/だいこん、ほうさい、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/芋かりんとう、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、芋かりんとう	577(484) 20.8(16.1) 19.1(13.3) 5.6(4.1)
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、/ほうさい、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.フロッコリーのソテー.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(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、/カルテツおさかなサブレ、/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(579) 20.5(18.6) 17.2(18.4) 3.1(2.7)
25 火	タンメン.揚げシューマイ.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), パナナ	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

