

2021年

4月



献立表



明星・国神保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 木								進級・始業式
02 金	マーボー丼 わかめコンスープ 野菜のナムル グレープフルーツ	504.8(399.6) 19.1(13.3) 14.2(9.2) 1.5(1.1)	米、○ミックス粉、片栗粉、 油、砂糖	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、○あ ん、みそ、○牛乳、○牛乳	グレープフルーツ、もやし、たまね ぎ、コーン、にんじん、ねぎ、きゅう り、にら、わかめ、しょうが、◎りん ごジュース	アップル100 ジュース	牛乳 抹茶蒸しパン	
03 土	ボークカレーライス 麦茶、果物	408.0(328.7) 8.9(7.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油	豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん			
05 月	黒糖パン、にらたま汁 煮込みミートボール 野菜のごま和え オレンジ	466.5(381.2) 15.7(11.3) 13.2(9.0) 2.9(2.2)	○米、黒糖パン、砂糖、ごま、 片栗粉、ロールパン	卵	オレンジ、キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、○のり、◎りん ごジュース	アップル100 ジュース	麦茶 おにぎり (菜飯)	
06 火	ぶりかけご飯 とうふのみそ汁 カジキの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け オレンジ	533.9(419.5) 20.5(12.9) 21.7(14.5) 1.2(0.9)	米、○マカロニ、油、○砂糖	○牛乳、メカジキ、豆腐、み そ、○きな粉、○牛乳、○牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、◎りんご ジュース	アップル100 ジュース	牛乳 マカロニきな 粉	
07 水	カレーうどん フライドポテト 春キャベツの塩昆布和え グレープフルーツ	619.5(467.3) 18.1(11.9) 23.1(16.2) 3.5(2.7)	うどん、フライドポテト、○ コーンフレーク、油、小麦粉	○牛乳、豚肉、○牛乳、○牛乳	グレープフルーツ、春キャベツ、たま ねぎ、にんじん、塩こんぶ、◎りんご ジュース	アップル100 ジュース	牛乳 コーンフレ ク	
08 木	食パン 野菜コンスープ かぼちゃのそぼろ煮 ゆで野菜サラダ、オレンジ	251.8(239.2) 7.7(6.0) 3.2(2.4) 0.8(0.6)	食パン、イタリアンドレッシン グ、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	○アップルキャロット、かぼちゃ、 キャベツ、オレンジ、もやし、コー ン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 しょうが、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	アップルキャ ロットジュース せんべい	
09 金	わかめご飯 春キャベツのみそ汁 大豆と鶏肉の炊き合わせ 春雨サラダ、オレンジ	506.5(411.4) 20.7(14.8) 14.1(9.1) 2.3(1.8)	米、○ミックス粉、砂糖、はる さめ、ごま油、片栗粉	○牛乳、大豆、豆腐、みそ、鶏 肉、ハム、○牛乳、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、春 キャベツ、たまねぎ、だいこん、○パ ナナ、きゅうり、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	牛乳 バナナココア 蒸しパン	
10 土	チキンカレーライス 麦茶、果物	407.1(328.0) 11.3(9.1)	米、じゃがいも、小麦粉、油	鶏むね肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん			
12 月	バターロール 野菜スープ スパゲティ・ナポリタン ゆで野菜サラダ、オレンジ	414.4(358.9) 12.2(9.4) 5.1(3.6) 2.4(1.8)	○米、ロールパン、スパゲ ティ、イタリアンドレッシン グ、油	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にん じん、もやし、きゅうり、しめじ、 ピーマン、○のり、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	麦茶 おにぎり (茶飯)	
13 火	ハヤシライス 温野菜サラダ(春) バナナ、野菜ジュース	675.1(536.1) 18.5(12.6) 26.5(18.5) 2.5(1.9)	米、○ロールパン、じゃがい も、さつまいも、小麦粉、○ 油、コーンドレッシング、○砂 糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉、○牛 乳、○牛乳	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、に んじん、カリフラワー、アスパラガ ス、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	牛乳 きなこ揚げパン	
14 水	五目うどん 揚げだし豆腐 小松菜のおかか和え グレープフルーツ	433.3(346.5) 14.0(9.3) 14.6(10.4) 2.3(1.8)	うどん、油、○砂糖、片栗粉、 砂糖	豆腐、豚肉、なると、かつお節	グレープフルーツ、○ぶどうジュ ース、ごまつな、もやし、ねぎ、にんじ ん、しいたけ、○かんでんクック、◎ りんごジュース	アップル100 ジュース	寒天ぶどうゼリー ビスケット	
15 木	ご飯 なめこのみそ汁 さばのみそ煮 大根のナムルサラダ えのき納豆、オレンジ	431.0(371.9) 15.4(11.0) 7.8(5.1) 1.5(1.2)	米、砂糖、ごま、片栗粉	さば、豆腐、みそ、納豆	○オレンジジュース、オレンジ、たま ねぎ、だいこん、なめこ、なめたけ、 きゅうり、切り干しだいこん、にんじ ん、しょうが、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	オレンジ ジュース せんべい	
16 金	バターロール 野菜スープ じゃがいもと豚肉のカレー炒め ひじきサラダ、オレンジ	428.2(329.7) 16.6(11.0) 18.5(12.1) 1.8(1.3)	じゃがいも、ロールパン、○ ミックス粉、マヨドレ、ドレ ッシング、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○切れてるチ ーズ、ハム、○牛乳、○牛乳	もやし、オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、水煮ひじき、にんじん、きゅう り、しょうが、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	牛乳 チーズ蒸しパ ン	
17 土	ボークカレーライス 麦茶、果物	408.0(328.7) 8.9(7.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油	豚肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん			
19 月	ぶどうパン おっきりこみうどん 厚揚げと人参の煮物 チンゲン菜のツナあえ オレンジ	341.3(301.7) 12.7(9.8) 5.6(4.2) 2.4(1.8)	○米、ぶどうパン、砂糖	生揚げ、鶏肉、ツナ缶	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、はくさい、だいこん、たま ねぎ、○のり、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	麦茶 おにぎり	
20 火	カレーライス、中華サラダ 野菜ジュース、ヨーグルト	550.4(520.8) 20.5(20.5) 12.3(13.6) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、○片栗粉、○ 砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま 油	ヨーグルト、○豆乳、豚肉、脱 脂粉乳、ハム、○きな粉、豚し バー、◎牛乳	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり	牛乳100	麦茶 豆乳もち	
21 水	野菜うどん 天ぷら(かぼちゃ・ちくわ) 野菜の甘酢漬け グレープフルーツ	482.9(418.9) 12.5(11.8) 12.8(14.0) 2.6(2.0)	うどん、てんぷら粉、油	ちくわ、豚肉、◎牛乳	グレープフルーツ、だいこん、○みか ん、○バナナ、かぼちゃ、○もも、○ パイナップル、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、あおのり	牛乳100	フルーツポンチ ウエハース	
22 木	ご飯、麩のみそ汁 肉じゃが 小松菜の塩昆布和え きゅうり納豆、オレンジ	408.3(383.8) 11.1(9.1) 3.9(3.3) 1.5(1.2)	じゃがいも、米、しらたき、 麩、砂糖、片栗粉、油	納豆、みそ、豚肉	○アンパンマンジュース、たまねぎ、 オレンジ、ごまつな、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、塩こんぶ、わか め、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	アンパンマン ジュース せんべい	
23 金	ぶりかけご飯 春キャベツのみそ汁 鶏の唐揚げ えのきサラダ、オレンジ	627.0(524.1) 28.3(22.9) 23.3(16.7) 1.6(1.3)	米、○ミックス粉、油、片栗 粉、ドレッシング、○黒砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、○ 牛乳、○牛乳、◎ヨーグルトド リンク	オレンジ、えのきたけ、春キャベツ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅ うり、○レズン	飲むヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	
24 土	チキンカレーライス 麦茶、果物	389.5(314.0) 9.6(7.8)	米、じゃがいも、小麦粉、油	鶏肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん			
26 月	食パン、ワンタンスープ ウインナーの香味揚げ ゆで野菜サラダ、オレンジ	443.2(350.6) 15.6(10.8) 21.9(14.3) 2.8(1.9)	○焼きそばめん、食パン、てん ぷら粉、ワンタン、油、イタリ アンドレッシング、○油、ごま	ウインナー、○豚肉、豚ひき 肉、なると	オレンジ、もやし、キャベツ、○キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、○にんじん、○ピーマン、○あお のり、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	麦茶 焼きそば	
27 火	ツナご飯、とうふのみそ汁 切り干し大根のうま煮 かぼちゃのマヨネーズ和え オレンジ	563.3(464.2) 18.4(15.6) 17.0(14.9) 2.2(1.8)	米、○食パン、マヨドレ、砂糖	○牛乳、豆腐、みそ、ツナ缶、 さつま揚げ、○牛乳、◎牛乳、 ○牛乳	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、だいこん、○いちご ジャム、しめじ、切り干しだいこん	牛乳100	牛乳 ジャムサンド	
28 水	ジャージャーうどん ブロッコリーのカラフルソテー グレープフルーツ	442.3(351.0) 20.4(16.5) - 15.2(10.4)	うどん、小麦粉、油、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、みそ、ツナ 缶、○牛乳、○牛乳、◎ヨーグ ルトドリンク	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッ コリー、きゅうり、コーン、にんじ ん、しょうが	飲むヨーグルト	牛乳 菌園めかりんとう	
30 金	国神保育園はお弁当 ご飯、麩のみそ汁 若鶏の塩こうじ焼き、磯香和え しらす納豆、オレンジ	580.7(434.0) 27.1(17.0) 20.8(11.9) 1.9(1.4)	米、○ミックス粉、塩こうじ、 麩、ごま	○牛乳、鶏肉、納豆、みそ、し らす干し、○ピザ用チーズ、○ ベーコン、○牛乳、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、キャベツ、ごまつな、○コーン、 わかめ、のり、◎りんごジュース	アップル100 ジュース	牛乳 ピザ風蒸しパン	国神保育園 給食室 改善工事

