



# 2019年4月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 ビスケット ごはん 松風焼き 白菜のおひたし みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 パン粉 砂糖 サラダ油 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 みそ たまご かつお節 豆腐 牛乳	しょうが 長ねぎ こまつな にんじん はくさい なめこ オレンジ	550kcal	22.0g	1.5g
2	16	火	牛乳 野菜スナック カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛乳 にゅうめん	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ そうめん	鶏肉 牛乳 かつお節	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 いちご だいこん	553kcal	17.0g	2.5g
3	17	水	牛乳 リッツ ごはん 鮭の塩焼き 新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 いちごジャムサンド	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 麩 食パン バター	鮭 豚肉 かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ グリンピース えのき ほうれん草 りんご いちごジャム	552kcal	23.0g	1.8g
4	18	木	牛乳 お米せんべい 親子南蛮うどん かぼちゃの甘煮 野菜の香り漬け 果物	牛乳 チーズおかかおにぎり	うどん 片栗粉 砂糖 ごま油 米	鶏肉 かつお節 たまご 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな かぼちゃ だいこん きゅうり パナナ	567kcal	19.5g	2.3g
5	19	金	牛乳 クラッカー たけのこごはん 真砂揚げ いそあえ みそ汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ごま 砂糖 バター	油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳 たまご かつお節 みそ	たけのこ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 もやし 焼きのり 玉ねぎ オレンジ	560kcal	20.5g	1.9g
6	20	土	牛乳 リッツ 焼肉丼 即席漬け みそ汁 果物	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 サラダ油 麩 マカロニ 砂糖	豚肉 みそ かつお節 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ 昆布 こまつな パナナ	559kcal	18.4g	1.2g
8	22	月	牛乳 ビスケット ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆あえ みそ汁 果物	牛乳 サーターアランダギー	米 サラダ油 片栗粉 小麦粉 砂糖	豚肉 納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 たまご	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 えのき だいこん にんじん 長ねぎ オレンジ	564kcal	21.0g	1.4g
9	23	火	牛乳 野菜スナック ロールパン マカロニのクリーム煮 春キャベツのサラダ 果物	牛乳 高野豆腐入りそぼろごはん	ロールパン サラダ油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖 米	鶏肉 牛乳 チーズ 高野豆腐	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ いちご	568kcal	21.1g	2.1g
10	24	水	牛乳 リッツ ごはん 切干大根入り卵焼き 五目ひじき煮 みそ汁 果物	牛乳 焼きそば	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 蒸し中華麺	鶏肉 たまご 油揚げ 大豆 かつお節 みそ 牛乳 豚肉	切干大根 長ねぎ ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし りんご	572kcal	22.5g	2.3g
11	25	木	牛乳 お米せんべい ごはん 麻婆豆腐 中華風きゅうり 中華コーンスープ 果物	牛乳 ポテトと青菜のマヨネーズ焼き	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ じゃがいも ほうれん草	561kcal	20.7g	2.3g
12	26	金	牛乳 クラッカー グリンピースごはん 鯖の西京焼き ゆかりあえ すまし汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 麩 小麦粉 バター 砂糖	さわら みそ かつお節 牛乳	昆布 グリンピース しょうが キャベツ にんじん わかめ 干し椎茸 パナナ	560kcal	19.8g	1.8g
13			牛乳 クラッカー こいのぼりランチ 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ ジュリアンスープ 果物	麦茶 ヨーグルト おせんべい	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 せんべい	鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが きゅうり コーン キャベツ いちご	565kcal	23.5g	2.3g
13	27	土	牛乳 リッツ スパゲティミートソース フレンチサラダ ココロ野菜スープ 果物	牛乳 甘みそおにぎり	スパゲティ サラダ油 小麦粉 砂糖 米 ごま油 ごま	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス だいこん オレンジ	563kcal	18.2g	2.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。