



令和3年度4月 給食献立表

☆…今月の郷土料理
両国・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	木	牛乳 おかかせんべい ごはん ハンバーグ アップルドレッシングサラダ かぶのスープ オレンジ	牛乳 セサミトースト	米 パン粉 油 砂糖 食パン バター 白ごま	豚ひき肉 牛乳 たまご	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ オレンジ	538kcal	18.9g	1.9g
2	16	金	牛乳 クラッカー ミルクパン たらの香味揚げ 青菜とベーコンのソテー にんじんポターージュ りんご	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	ミルクパン 片栗粉 油 春雨 バター じゃがいも 米 砂糖	まだら ベーコン 牛乳 味噌 生クリーム 鶏ひき肉 高野豆腐	生姜 にんじん 小松菜 玉葱 りんご	580kcal	22.8g	2.3g
3	17	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 コーンフレークおこし	米 油 砂糖 片栗粉 麩 コーンフレーク マシュマロ	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ ゆかり パナナ	485kcal	17.9g	1.5g
5	19	月	牛乳 ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 黒ごま	豚もも肉 納豆 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 えのきたけ にんじん りんご	607kcal	23.3g	1.5g
6	20	火	牛乳 かぼちゃせんべい チキンカレー フレンチサラダ チンゲン菜スープ 清見オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	豚もも肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ パナナ ハイナッブル 黄桃	523kcal	12.0g	2.2g
7	21	水	牛乳 リッツ 麦ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 ごまスティック	米 押麦 小麦粉 マヨドレ 砂糖 麩 黒ごま バター	鮭 味噌 油揚げ 大豆 牛乳	玉葱 コーンクリーム ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 パナナ	509kcal	22.6g	1.5g
8	22	木	牛乳 おかかせんべい ミートソーススパゲティ ブロッコリーツナサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 野沢菜チャーハン	スパゲティ 油 小麦粉 マヨドレ 米 ごま油 白ごま 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳 わかめ たまご	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー 大根 オレンジ 生姜 ねぎ 野沢菜	579kcal	21.8g	2.2g
9	23	金	牛乳 クラッカー グリーンピースごはん 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 せんべい オレンジゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 牛乳	グリーンピース 生姜 小松菜 キャベツ にんじん かぶ パナナ オレンジジュース みかん缶	572kcal	22.8g	2.3g
10	24	土	牛乳 リッツ 焼きそば 中華風きゅうり たまごスープ オレンジ	牛乳 塩昆布おにぎり	中華麺 油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 米	豚もも肉 たまご 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり オレンジ 塩昆布	493kcal	16.4g	2.1g
12	26	月	牛乳 ビスケット ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ 清見オレンジ	牛乳 ☆味噌かんぶら	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり わかめ 玉葱 コーン オレンジ	504kcal	18.0g	1.9g
13	27	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん かれいの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 ホットケーキ	米 押麦 砂糖 小麦粉 油	まがれい 油揚げ 味噌 牛乳 たまご	生姜 切干大根 にんじん きぬさや 玉葱 栗ねぎ パナナ イチゴジャム	526kcal	21.2g	1.6g
14	28	水	牛乳 リッツ けんちんうどん さつまいもの天ぷら 即席漬け オレンジ	牛乳 しそひじきごはん	うどん 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 かぶ きゅうり オレンジ ひじき ゆかり	525kcal	16.7g	2.3g
30	30	金	牛乳 クラッカー こいのぼりハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	牛乳 かぶとの春巻き(りんご)	米 油 砂糖 バター 小麦粉 マカロニ マヨドレ 春巻きの皮	豚もも肉 生クリーム ツナ ウインナー 牛乳	グリーンピース にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム きゅうり コーン オレンジ りんご	519kcal	14.8g	1.7g

※今月の果物は、いちご・りんご・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。(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。