



# 2020年4月 給食献立表



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	脂質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 クラッカー 麦ごはん 鯖の西京焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 果物	牛乳 チーズクッキーバー	米 押麦 ごま 砂糖 小麦粉 バター	さわら みそ たまご 牛乳 粉チーズ スキムミルク	生姜 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 デコボン	598kcal	22.2g	22.8g	1.8g
2	16	木	牛乳 せんべい 丸パン ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 しらすごはん	丸パン パン粉 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ 米 ごま	鶏ひき肉 たまご ツナ ウィンナー 牛乳 しらす	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり パセリ いちご	545kcal	21.0g	21.8g	2.9g
3	17	金	牛乳 ビスケット 五目ごはん チキンの照り焼き 磯和え みそ汁 果物	牛乳 手作りプリン	米 砂糖 三温糖	鶏肉 油揚げ 焼きのり みそ	干し椎茸 人参 グリーンピース 小松菜 ほうれん草 だいこん オレンジ	581kcal	27.4g	20.6g	2.5g
4	18	土	牛乳 ビスケット すき焼き丼 かぶの塩昆布和え すまし汁 果物	麦茶 カップヨーグルト・クラッカー	米 サラダ油 糸こんにゃく 砂糖 クラッカー	豚肉 豆腐 塩昆布 はんぺん ヨーグルト	人参 玉ねぎ かぶ 葉ねぎ パナナ	508kcal	19.7g	9.9g	1.7g
6	20	月	牛乳 せんべい チャーハン 焼き餃子 ワンタンスープ 果物	牛乳 フレンチトースト	米 押麦 サラダ油 ごま油 砂糖 餃子の皮 片栗粉 ワンタン 食パン	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 たまご	にんにく 玉ねぎ 人参 きゃべつ りんご ピーマン たら 長ねぎ 生姜 コーン 青梗菜	582kcal	21.3g	17.6g	2.3g
7	21	火	牛乳 クラッカー 五目うどん 揚げだし豆腐 きゃべつゆかり和え 果物	牛乳 そぼろご飯	うどん 小麦粉 サラダ油 米 三温糖	たまご かまぼこ 豚肉 豆腐 かつお節 たまご	長ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 葉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん デコボン	562kcal	28.3g	18.4g	2.4g
8	22	水	牛乳 クラッカー チキンカレー フレンチサラダ 大根スープ 果物	牛乳 クラッカーサンド	米 サラダ油 ジャガイモ バター 小麦粉 クラッカー	鶏肉 ベーコン 牛乳 クリームチーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 きゃべつ いちご きゅうり 生姜 大根 コーン パセリ	597kcal	18.4g	21.6g	2.8g
9	23	木	牛乳 せんべい コッペパン チリコンカン ールスローサラダ グリーンポタージュ 果	麦茶 しらすふりかけごはん	コッペパン ジャガイモ サラダ油 バター 砂糖 米 ごま	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳 しらす かつお節	玉ねぎ にんにく アスパラガス デコボン 人参 きゃべつ グリーンピース コーン	578kcal	22.3g	20.0g	2.3g
10	24	金	牛乳 ビスケット 変わりビビンバ 春雨サラダ わかめスープ 果物	牛乳 お麩のラスク	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 お麩 バター	豚ひき肉 みそ たまご ハム わかめ 牛乳	生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 きゅうり 葉ねぎ パナナ	586kcal	18.3g	23.5g	1.9g
11	25	土	牛乳 ビスケット ラーメン 台湾風卵焼き 果物	麦茶 プリン・せんべい	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 プリン せんべい	豚肉 たまご 鶏ひき肉	きゃべつ 干し椎茸 人参 コーン たら 切干大根 オレンジ	597kcal	27.2g	18.7g	2.9g
13	27	月	牛乳 せんべい ご飯 ひじきふりかけ みそ汁 鶏肉と大根のさっぱり煮 果物	牛乳 きな粉揚げパン	米 ごま 砂糖 コッペパン 砂糖 サラダ油 三温糖	ひじき 鶏ひき肉 たまご 豆腐	大根 にんにく 生姜 さやえんどう 小松菜 いちご	563kcal	26.2g	20.9g	1.9g
14	28	火	牛乳 ビスケット スパゲッティミートソース 青菜スープ しょうゆドレッシングサラダ 果物	牛乳 わかめご飯	スパゲッティ サラダ油 ごま 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 米	ベーコン 粉チーズ 豚ひき肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんにく パセリ レモン きゃべつ 人参 小松菜 りんご	578kcal	20.0g	15.6g	1.9g
30	水	牛乳 クラッカー 手作りチーズパン かぶスープ チキンのクリーム煮 スティック野菜	牛乳 ピラフ	強力粉 砂糖 バター サラダ油 米	ベーコン チーズ 豚ひき肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんにく いちご スナックえんどう 人参 かぶ ピーマン	599kcal	25.5g	21.6g	2.3g	

※今月の果物は、いちご・デコボン・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。

※ 2・3・5歳児でグリーンピースのさやとり(調理保育)をする予定です。