

つくし保育園 2023年4月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	土	お茶	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	市販お菓子	鶏ひき肉 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 糖 ごま油 白いり ごま	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だ し汁	Ene: 448kcal P: 18.3g F: 15.5g C: 65.6g Ca: 25.9mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉 大豆 ごま
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳寒天(いちごジャム)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいがいも いちごジャ ム	しょうが たまねぎ こまつな にんじん 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 水	Ene: 425kcal P: 19.9g F: 14.9g C: 57.0g Ca: 30.5mg 食塩相当量: 1.1g	乳 豚肉 大豆
4	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	フライドポテト	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいがいも あげ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene: 427kcal P: 18.7g F: 13.6g C: 65.2g Ca: 24.9mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけ
5	水	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいも金平 みそ汁(だいこん)	市販お菓子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいがいも	にんじん ビーマン だいこん はくさい	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene: 228kcal P: 11g F: 3.5g C: 40g Ca: 2.1mg 食塩相当量: 0.7g	乳 さけ
6	木	牛乳	食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな)	チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨ ネーズ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中 華だし液	Ene: 438kcal P: 19.5g F: 17.6g C: 57g Ca: 25.8mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 セラ チン 大豆
7	金	牛乳	ごはん かれのい煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	かぼちゃドーナツ	牛乳 かれい ツナ 水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 あげ油	しょうが かぶ キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene: 439kcal P: 17.8g F: 12.6g C: 66.1g Ca: 27.5mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳
8	土	お茶	ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	市販お菓子	豚肉(もも)	米 油 砂糖	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ グリーンピース カッ トわかめ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 かつ おだし汁	Ene: 424kcal P: 18.2g F: 12.9g C: 63.3g Ca: 24.6mg 食塩相当量: 1g	りんご 豚肉 大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	牛乳	ごはん 鶏のてりやき ひじき煮 みそ汁(えのき)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 ひ じき 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん えのきだ け ほうれんそう ながねぎ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene: 278kcal P: 11.1g F: 9.3g C: 39.9g Ca: 4.6mg 食塩相当量: 0.7g	乳 鶏肉 大豆
11	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	コーンクッキー	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 ホットケーキ粉 油	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ しめじ ねぎ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁	Ene: 445kcal P: 18.2g F: 16.9g C: 59.3g Ca: 30.9mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳
12	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色浅漬け すまし汁(かぼちゃ・もやし)	みそ蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油 白 いりごま 砂糖 ホットケーキ粉	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ もやし	食塩 カレー粉 かつ おだし汁 しょう ゆ	Ene: 482kcal P: 17.6g F: 16.8g C: 68g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
13	木	牛乳	たけのこごはん 肉じゃが フロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう)	マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 じゃがい も 油 マカロニ	たけのこ(水煮) た まねぎ にんじん フロッコリー ひじ き チンゲンサイ ごぼう	しょうゆ かつおだ し汁 酒 みりん 食塩 かつお・昆布 だし汁	Ene: 475kcal P: 21.4g F: 13.8g C: 73.3g Ca: 27.4mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 豚肉 大豆
14	金	牛乳	みそ煮込みうどん ココロ焼き豆腐 3色サラダ オレンジ	ういろ(ココア味)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	干しうどん 油 片 栗粉 白いりごま 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう パ プリカ(赤) ビーマン コーン オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 酢 ココア 水	Ene: 430kcal P: 17.4g F: 15.3g C: 59.3g Ca: 29.7mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 オレンジ 鶏肉 豚肉 大豆 ご ま
15	土	お茶	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	市販お菓子	鶏ひき肉 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 糖 ごま油 白いり ごま	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だ し汁	Ene: 448kcal P: 18.3g F: 15.5g C: 65.6g Ca: 25.9mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉 大豆 ごま

給食MEMO
 進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日をご過ごされますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食”が大好きな子どもたち、”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考
 えてみる”子どもたちになってくれると嬉しいです。
 「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を
 付けて新生活を楽しみ笑顔で過ごしましょう。
 ※今月は”新しい環境で食べる給食に慣れる”ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知お願います。

