



れいわ8ねん 4がつ

日 曜	こ ん だ て 献 立 名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2	さかなのスティックあげ さんしょくナムル ミニゼリー ワタンスープ ごはん	揚げ油/かたくり粉/砂糖/ごま油/ミニゼリー/★ワタンスープ/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/ごま/薄力粉	めかじきスティック/豚ひき肉	しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいずもやし/はくさい/玉葱/あさつき/しゃくしな漬け	たらしやき むぎちや		エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.0 g
3	てりやきチキン いそかあえ りんご みそしる ごはん	砂糖/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)/★ぎょうざの皮/揚げ油	鶏肉モモ/凍り豆腐/★牛乳	キャベツ/ほうれんそう/こまつな/りんご/西洋かぼちゃ(冷凍)	ひまわりパイ ぎゅうにゅう		エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g
6	ポークカレー みずなサラダ オレンジ むぎちや ごはん	じゃがいも/サラダ油/ごま(いり)/ごま油/★マカロニ	豚モモ/★ロースハム/牛乳/きな粉	にんじん/玉葱/水菜/もやし/パレンシアオレンジ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう		エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.8 g
7	チキンのトマトに こまつなとコーンのごまあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/冷凍コーン/ミニゼリー/★ホットケーキMIX	鶏肉モモ/★牛乳	にんにく/玉葱/しめじ/えのき/トマト缶詰(ホール缶)/こまつな/はくさい/にんじん	やきまんじゅう ぎゅうにゅう		エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g
8	あかうおのにつけ やさしいため バナナ かみなりじる ごはん	砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/ペーキングパウダー/サラダ油/揚げ油	あかうお/★ウインナー/鶏肉モモ/木綿豆腐/わかめ/★ブルガリアヨーグルト	キャベツ/赤ピーマン/もやし/青ピーマン/きくらげ(乾)/だいこん/ねぎ/にんじん	どおなつ ドーナツ むぎちや		エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.3 g
9	あまからチキン のりレタスサラダ オレンジ やさしいスープ ごはん	薄力粉/砂糖/ごま(いり)/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン/★ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	鶏肉モモ/焼きのり/★牛乳	にんにく/しょうが/レタス/レズン/パレンシアオレンジ/キャベツ/玉葱/にんじん	しゅがあと シュガートースト ぎゅうにゅう		エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.8 g
10	ポークチャップ ちゅうかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/ごま油/砂糖/ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/蒸し中華めん	豚肩ロース/ツナ缶/★ロースハム/あおのり	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/切り干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/ねぎ/はくさい/キャベツ	やきそば むぎちや		エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.8 g
13	いりどり なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく/砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉	鶏肉モモ/★さつま揚げ/挽きわり納豆/木綿豆腐/★牛乳	にんじん/いんげん/ほうれんそう/だいずもやし/バナナ/玉葱	むしパン むぎちや		エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.7 g
14	さけのさいきょうやき チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	砂糖/ごま油/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/揚げ油	さけ/わかめ/★ウインナー/★牛乳	チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/だいこん/キャベツ	ふらいど フライドポテト ぎゅうにゅう		エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g
15	マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニゼリー すましじる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/サラダ油	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/★なると/豆乳/きな粉	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生いたけ/きゅうり/こまつな	きなこパンケーキ むぎちや		エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g



2歳児クラスこんだてひょう

町立おがの保育所

日 曜	こ ん だ て 献 立 名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16	てりやきチキン いそかあえ りんご みそしる ごはん	砂糖/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)/★ぎょうざの皮/揚げ油	鶏肉モモ/凍り豆腐/★牛乳	キャベツ/ほうれんそう/こまつな/りんご/西洋かぼちゃ(冷凍)	ひまわりパイ ぎゅうにゅう		エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.1 g
17	にくやさしいため かぼちゃのあまに バナナ みそしる ごはん	ごま油/砂糖/ごま(乾)/上新粉/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース/木綿豆腐/カットわかめ	玉葱/にんじん/にら/もやし/にんにく/しょうが/西洋かぼちゃ/バナナ/だいこん	みたらしだんご むぎちや		エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.3 g
20	チキンのトマトに こまつなとコーンのごまあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/冷凍コーン/ミニゼリー/★ホットケーキMIX	鶏肉モモ/★牛乳	にんにく/玉葱/しめじ/えのき/トマト缶詰(ホール缶)/こまつな/はくさい/にんじん	やきまんじゅう ぎゅうにゅう		エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g
21	あかうおのにつけ やさしいため バナナ かみなりじる ごはん	砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/ペーキングパウダー/サラダ油/揚げ油	あかうお/★ウインナー/鶏肉モモ/木綿豆腐/わかめ/★ブルガリアヨーグルト	キャベツ/赤ピーマン/もやし/青ピーマン/きくらげ(乾)/だいこん/ねぎ/にんじん	どおなつ ドーナツ むぎちや		エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.3 g
22	あまからチキン のりレタスサラダ オレンジ やさしいスープ ごはん	薄力粉/砂糖/ごま(いり)/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン/★ソフトタイプマーガリン/グラニュー糖	鶏肉モモ/焼きのり/★牛乳	にんにく/しょうが/レタス/レズン/パレンシアオレンジ/キャベツ/玉葱/にんじん	しゅがあと シュガートースト ぎゅうにゅう		エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.8 g
23	ポークチャップ ちゅうかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/ごま油/砂糖/ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/蒸し中華めん	豚肩ロース/ツナ缶/★ロースハム/あおのり	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/切り干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/ねぎ/はくさい/キャベツ	やきそば むぎちや		エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.8 g
24	たんじょうかい とりのからあげ やさしいサラダ オレンジ みそしる・わかめごはん	かたくり粉/揚げ油/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★ショートケーキ	鶏肉モモ	にんにく/しょうが/トマト/プロックロー/にんじん/はくさい/玉葱	たんじょうデザート むぎちや		エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.3 g
27	いりどり なっとうあえ バナナ みそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく/砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉	鶏肉モモ/★さつま揚げ/挽きわり納豆/木綿豆腐/★牛乳	にんじん/いんげん/ほうれんそう/だいずもやし/バナナ/玉葱	むしパン むぎちや		エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.7 g
28	さけのさいきょうやき チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	砂糖/ごま油/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/揚げ油	さけ/わかめ/★ウインナー/★牛乳	チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/だいこん/キャベツ	ふらいど フライドポテト ぎゅうにゅう		エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g
30	マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニゼリー すましじる ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/サラダ油	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/★なると/豆乳/きな粉	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生いたけ/きゅうり/こまつな	きなこパンケーキ むぎちや		エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎給食に慣れるため、今月は同じメニューが2回出ます。