



れいわ7ねん 4がつ こんだてひょう



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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 水	さかなのスティックあげ あまずあえ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉/揚げ油/砂糖/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油	めかじきスティック/わかめ/魚粉/焼きのり/★牛乳	しょうが/きゅうり/レタス/みかん缶/パレンシアオレンジ/だいこん/玉葱	じゃがいももち ぎゅうにゅう	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.5 g
3 木	チキンのトマトに ちゅうかあえ ミニゼリー とうふスープ ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/★ミニゼリー/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/桜もち(関西風)	鶏肉モモ/ツナ缶/木綿豆腐	にんにく/玉葱/ほうれんそう/えのきたけ/トマト缶詰(ホール)/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/こまつな	さくらもち むぎちや	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.9 g
4 金	わふうミートローフ さんしょくナムル オレンジ みそしる ごはん	サラダ油/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/ごま油(いり)/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★コッペパン/いちごジャム(低糖度)	豚ひき肉/干ひじき(アリス缶、乾)/★牛乳/★スキムミルク/魚粉	にんじん/玉葱/ほうれんそう/だいずもやし/パレンシアオレンジ/キャベツ/えのきたけ	じゃむこっぺ フルーツポンチ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g
7 月	いりどり なっとうあえ ヨーグルト みそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく(精粉)/砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/甘納豆(あずき)	鶏肉モモ/★さつま揚げ/挽きわり納豆/★脱脂加糖ヨーグルト/魚粉/★スキムミルク/★牛乳	にんじん/いんげん/ほうれんそう/だいずもやし/だいこん/玉葱	むしパン むぎちや	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 8.7 g
8 火	つくねやき のりレタスサラダ オレンジ はるさめスープ ごはん	かたくり粉/三温糖/白ごま(いり)/砂糖/サラダ油/緑豆はるさめ/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/★うどん(生)/揚げ油/粉糖	鶏ひき肉/木綿豆腐/焼きのり/★牛乳	玉葱/レタス/レーズン/パレンシアオレンジ/ほんしめじ/きくらげ(乾)/こまつな	うどんチップ ぎゅうにゅう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.5 g
9 水	さけのさいきょうやき じゃがいもとひじきのいために バナナ みそしる ごはん	砂糖/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	さけ/干ひじき(アリス缶、乾)/魚粉/凍り豆腐/★牛乳/★パルメザンチーズ	にんじん/★バナナ/えのきたけ/はくさい	チーズスティック ぎゅうにゅう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.2 g
10 木	ポークチャップ ポパイサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/冷凍コーン/砂糖/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★蒸し中華めん	豚肩ロース/★ロースハム/魚粉/豚ひき肉/あおのり	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/もやし	やきそば むぎちや	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g
11 金	てりやきチキン チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	砂糖/かたくり粉/冷凍コーン/ごま油/水稲穀粒(精白米)/上新粉	鶏肉モモ/わかめ/★ウィンナー/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	チンゲンツアイ/パレンシアオレンジ/だいこん/にんじん	きなこだんご ぎゅうにゅう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.1 g
14 月	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)/★ホットケーキミックス/三温糖	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/★なると/魚粉/★牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生しいたけ(園床栽培、生)/きゅうり/こまつな	やきまんじゅう ぎゅうにゅう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.6 g
15 火	カレーのにつけ やさしいため バナナ みそしる ごはん	砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/揚げ油	むきかいかい/★ウィンナー/魚粉/★牛乳	キャベツ/にんじん/もやし/青ピーマン/★バナナ/玉葱/だいこん	フライドポテト ぎゅうにゅう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.7 g

4・5歳1号認定児給食開始

入園式年少児は1日保育希望者のみ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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 水	チキンのトマトに ちゅうかあえ ミニゼリー とうふスープ ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/★ミニゼリー/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/★中力粉/グラニュー糖/揚げ油	豚肉モモ/ツナ缶/木綿豆腐/★ブルガリアヨーグルト	にんにく/玉葱/ほうれんそう/えのきたけ/トマト缶詰(ホール)/切干しだいこん/だいずもやし/きゅうり/こまつな	ポールドーナツ むぎちや	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.1 g
17 木	わふうミートローフ さんしょくナムル オレンジ みそしる ごはん	サラダ油/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/ごま油(いり)/砂糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)/★コッペパン/いちごジャム(低糖度)	豚ひき肉/干ひじき(アリス缶、乾)/★牛乳/★スキムミルク/魚粉	にんじん/玉葱/ほうれんそう/だいずもやし/パレンシアオレンジ/水稲穀粒(精白米)/★コッペパン/いちごジャム(低糖度)	じゃむこっぺ ぎゅうにゅう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g
18 金	ポークカレー みずなサラダ バナナ ぎゅうにゅう ごはん	じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/水稲穀粒(精白米)/★カットゼリー	豚モモ/★ロースハム/★牛乳(カレー用)	にんじん/玉葱/水菜/もやし/★バナナ/みかん缶/パイン缶/もも缶	フルーツポンチ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.9 g
21 月	つくねやき のりレタスサラダ オレンジ はるさめスープ ごはん	かたくり粉/三温糖/白ごま(いり)/砂糖/サラダ油/緑豆はるさめ/冷凍コーン/水稲穀粒(精白米)/★うどん(生)/揚げ油/粉糖	鶏ひき肉/木綿豆腐/焼きのり/★牛乳	玉葱/レタス/レーズン/パレンシアオレンジ/ほんしめじ/きくらげ(乾)/こまつな	うどんチップ ぎゅうにゅう	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.5 g
22 火	いりどり なっとうあえ ヨーグルト みそしる ごはん	じゃがいも/こんにやく(精粉)/砂糖/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★薄力粉/甘納豆(あずき)	鶏肉モモ/★さつま揚げ/挽きわり納豆/★脱脂加糖ヨーグルト/魚粉/★スキムミルク/★牛乳	にんじん/いんげん/ほうれんそう/だいずもやし/だいこん/玉葱	むしパン むぎちや	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 8.7 g
23 水	さけのさいきょうやき じゃがいもとひじきのいために バナナ みそしる ごはん	砂糖/じゃがいも/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/★食パン(市販品)/★ソフトタイプマーガリン	さけ/干ひじき(アリス缶、乾)/魚粉/凍り豆腐/★牛乳/★パルメザンチーズ	にんじん/★バナナ/えのきたけ/はくさい	チーズスティック ぎゅうにゅう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.2 g
24 木	たんじょうかい とりのからあげ やさしいため たんじょうデザート やさしいスープ・わかめごはん	かたくり粉/揚げ油/砂糖/ごま油/★ショートケーキ/水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ/わかめふりかけ/★ブルガリアヨーグルト	にんにく/しょうが/トマト/ブロッコリー/キャベツ/生しいたけ(園床栽培、生)/にんじん/★バナナ/みかん缶/もも缶	フルーツヨーグルト	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.2 g
25 金	ポークチャップ ポパイサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油/冷凍コーン/砂糖/★ミニゼリー/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/★蒸し中華めん	豚肩ロース/★ロースハム/魚粉/豚ひき肉/あおのり	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/もやし	やきそば むぎちや	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g
28 月	てりやきチキン チンゲンさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	砂糖/かたくり粉/冷凍コーン/ごま油/水稲穀粒(精白米)/上新粉	鶏肉モモ/わかめ/★ウィンナー/魚粉/★牛乳/きな粉(大豆)	チンゲンツアイ/パレンシアオレンジ/だいこん/にんじん	きなこだんご ぎゅうにゅう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.1 g
30 水	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)/★ホットケーキミックス/三温糖	木綿豆腐/豚ひき肉/★ロースハム/★なると/魚粉/★牛乳	しょうが/にんにく/ねぎ/にんじん/生しいたけ(園床栽培、生)/きゅうり/こまつな	やきまんじゅう ぎゅうにゅう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 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。  
◎1号認定児は午後のおやつは提供はありません。  
◎年長・年中進級1号認定児は9日(水)より給食が始まります。