



2024年04月



献立表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	ミンチボール キャベツスープ いちご	616 24 21	パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ベーコン	キャベツ、玉葱、いちご 人参、葉ねぎ、干しいたけ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しょうゆ 食塩	揚げパン(きなこ)
02火	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ オレンジ	465 24 12	サラダ油	鶏肉ハム	キャベツ、オレンジ マーマレード、きゅうり 小松菜、人参	酢、しょうゆ、食塩	いちごゼリー
03水	マーボー豆腐 中華風サラダ キウイ	583 21 17	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ハム、中みそ、黒ごま 白ごま、カットわかめ 削り節粉	キャベツ、玉葱、人参 キウイ、たけのこ、きゅうり 小松菜、えのきだけ、切干	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりこだし 食塩	ラスク
04木	さばのおろし煮 かき玉汁 いちご	524 22 18	砂糖、片栗粉	さば、卵	大根、いちご、玉葱 えのきだけ、小松菜、人参 ねぎ	しょうゆ、みりん	黒糖蒸しパン
05金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	677 19 24	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 マッシュルーム缶、キウイ	ハヤシルウ	おさつスティックパイ
06土	焼きそば バナナ	587 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ 食塩	おかかむすび
08月	豚肉の中華風煮 野菜のごま和え オレンジ	525 20 19	砂糖、黒ごま油	豚肉、生揚げ、さつま揚げ ちりめん、白ごま	キャベツ、オレンジ、玉葱 人参、小松菜、たけのこ 葉ねぎ、干しいたけ	白湯スープ、しょうゆ	マドレーヌ
09火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	541 21 19	ビーフン、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、キウイ、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	モスクッキー
10水	鶏肉の南蛮漬け わかめスープ いちご	601 23 23	白絞油、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ベーコン カットわかめ	いちご、キャベツ、玉葱 小松菜、人参、パセリ	白湯スープ、酢 しょうゆ、食塩	バナナケーキ
11木	白身魚の磯辺揚げ 豚汁 オレンジ	553 24 21	小麦粉、板こんにゃく 白絞油	カラスカレイ、豆腐 豚肉、中みそ、卵、油揚げ	オレンジ、玉葱、人参 ごぼう、小松菜、あおのり	いりこだし、食塩	おからチーズボール
12金	牛肉甘辛煮 みそ汁 キウイ	407 18 10	砂糖、白ごま油	牛肉、中みそ、だし用煮干し 油揚げ	玉葱、大根、キウイ 小松菜、しめじ、たけのこ 人参、葉ねぎ、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	プリン
13土	みそラーメン バナナ	487 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	鮭むすび
15月	五目卵焼き 野菜スープ いちご	457 16 15	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ウインナー、有塩バター	キャベツ、いちご、玉葱 人参、小松菜、干しいたけ ひじき、かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、食塩	りんごゼリー
16火	まぐろの五色揚げ キャロットスープ オレンジ	613 25 22	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	人参、オレンジ、玉葱、小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	ブラウニー
17水	ドライカレー りんごサラダ	605 23 25	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉、食塩	恐竜パイ
18木	ポークチャップ ジャーマンポテト キウイ	557 20 16	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、キウイ、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ ウスターソース、食塩	ひじきむすび
19金	タンドリーチキン クリームシチュー いちご	583 26 19	じゃがいも、白ごま油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト ベーコン、チーズ、鶏肉	いちご、玉葱、人参 裏ごしコーン、小松菜 しょうが、レモン果汁	ケチャップ カレー粉、食塩	ホットケーキ
20土	鶏そぼろ丼 みそ汁	490 21 13	砂糖、サラダ油	卵、鶏ミンチ、豆腐、中みそ だし用煮干し、さくらでん ぶ、カットわかめ	小松菜、玉葱、人参、しょうが	しょうゆ	ふかし芋
22月	鶏肉のトマトソース煮 さつまいもサラダ オレンジ	371 20 15	さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム	オレンジ、玉葱 トマトピューレ、きゅうり ピーマン、りんご、干しぶどう	ワイン、ケチャップ、食塩 コンソメ	ココアスコーン
23火	鮭フライ コンスープ キウイ	618 24 25	白絞油、パン粉 マヨネーズ、小麦粉	トラウト鮭、牛乳、卵 ベーコン	裏ごしコーン、玉葱、キウイ 小松菜、人参、パセリ	コンソメ、食塩	ぶどうゼリー
24水	和風ハンバーグ 3色ソテー いちご	478 20 18	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ベーコン 有塩バター	小松菜、キャベツ、いちご 人参、玉葱、コーン、ひじき	しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
25木	筑前煮 ポテトサラダ オレンジ	512 19 14	じゃがいも、里芋 板こんにゃく、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	鶏肉、ハム、卵	オレンジ、人参、たけのこ、 きゅうり、ごぼう 干しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	ロッククッキー
26金	鯖の味噌煮 切干大根の酢の物 キウイ	404 17 13	砂糖	さば、米みそ、油揚げ ちりめん	キャベツ、キウイ、切干大根 人参、きゅうり、しょうが	酢、みりん、めんつゆ、 酒 食塩	カルピスケーキ
27土	チャンポン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	わかめむすび
30火	ポークカレー フルーツヨーグルト	567 16 16	じゃがいも、砂糖、白ごま油	豚肉、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、キウイ	カレールー、ケチャップ	プチパン

給食だより

寒かった冬も終わり、桜やつくしが顔を出す季節となりました。
 子どもたちも1つ学年が上がり楽しみなことや不安なこと様々あるかと思ます。
 環境の変化から体調を崩さないようにしっかり食べてしっかり睡眠をとり
 バランスのいい生活を心掛けていきましょう。
 子どもたちが毎日楽しく給食を食べることができるよう頑張っていきたいと思っています。
 今年度もよろしくお願いいたします。

