

令和 4年 4月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱ど力になるもの	血や油や塩になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ごはん ミニカップゼリー 肉じゃが ごま和え みそ汁 白菜とわかめ	カルピス あたりめ せんべい	じゃがいも、米、砂糖、油	豚肉(もも)、カルピス、するめ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、生わかめ、すりごま	牛乳
2 土	入園式の日 					
4 月	ふりかけご飯 千草焼き 青菜のベーコン炒め みそしる かぶと油揚げ	牛乳 ふかしも	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ベーコン	こまつな、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、コーン缶	牛乳
5 火	ナポリタン ダイコンサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 いちごジャムサンド	スパゲティ、食パン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、粉チーズ、いわし(煮干し)	オレング、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、コーン缶、いちごジャム、マッシュルーム缶、ピーマン、きゅうり	りんごジュース
6 水	ごはん さけのしおやき 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物	野菜ジュース 揚げせんべい	米、砂糖、油	さけ、みそ、油揚げ	野菜ジュース、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ	牛乳
7 木	焼き肉 付け合わせ トマト マカロニサラダ みそ汁 キャベツとえのき	麦茶 プリン せんべい	マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、みそ、ハム	キャベツ、トマト、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、りんご、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
8 金	ごはん チキンカレー キャベツとツナの甘酢和え バナナ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホット	牛乳、鶏むね肉、ツナ	キャベツ、バナナ、たまねぎ	牛乳
9 土	しおラーメン 大根のきんぴら バナナ	牛乳 かし	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、もやし、コーン缶、しめじ、ごま	牛乳
11 月	ごはん 麻婆豆腐 搾三系 わかめスープ	牛乳 麩ラスク	米、砂糖、焼き麩、無塩バター、はるさめ、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、赤みそ	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳
12 火	ごはん 鶏のから揚げ ナムル 中華風コーンスープ	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ	ほうれんそう、クリームコーン缶、スナックえんどう、もやし、葉ねぎ、しょうが、にんにく、焼きお豆腐	牛乳
13 水	かき揚げうどん(しらす) きゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 よもぎのケーキ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、天ぷら用バター、油、はちみつ、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、卵、しらす干し	オレング、たまねぎ、きゅうり、よもぎ、みかん缶、にんじん、いんげん、干しいたけ、生わかめ	野菜ジュース
14 木	ごはん 白身魚の人参マヨ焼き ひじきの煮物 みそ汁 玉葱とじゃがいも	牛乳 プチクッキー	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、パセリ	牛乳
15 金	ごはん ポークビーンズ 小松菜のじゃこ和え 中華卵スープ	牛乳 りんご せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、しらす干し	こまつな、りんご、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
16 土	焼きうどん しょうゆ コンソメスープ バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
18 月	ごはん 親子丼 おひたし みそ汁 なめこ豆腐	牛乳 カナッペ	米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、生クリーム、ちくわ、白みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なめこ、もも肉(白焼)、みかん缶、キウイフルーツ	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱ど力になるもの	血や油や塩になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	ごはん ミニカップゼリー ホイコーロー さつまいもの甘煮 鶏五目汁	牛乳 フレンチトースト(食パン)	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏むね肉、赤ピーマン、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	キャベツ、だいこん、ピーマン、葉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	りんごジュース
20 水	ごはん かじきのスティック揚げ 付け合わせ 茹でキャベツ もやしのサラダ	みそ汁 じゃがいもと麩 ほうじ茶 ミルクもち	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	かじき、牛乳、みそ、油揚げ、きな粉	もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが、ごま	牛乳
21 木	食パン・いちごジャム ポークシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 塩おむすび	食パン、じゃがいも、米、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生クリーム	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、コーン缶、きゅうり	牛乳
22 金	☆お楽しみ給食・ぞうぐみきぼうこんだて☆ 焼きそば ポテトサラダ コーンポタージュ 	牛乳 マカロニあべかわ	焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、ペーネ、黒砂糖、油、マカロニ	牛乳、豆腐、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか、生クリーム、きな粉	クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ピーマン、パセリ	牛乳
23 土	ホットドッグ ポトフ バナナ りんご	牛乳 かし	コッペパン、じゃがいも、マーガリン	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	牛乳
25 月	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 付け合わせ スナックエンドウ 三色おひたし	牛乳 ビスケット	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶	ほうれんそう、たまねぎ、スナックえんどう、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳
26 火	ごはん 煮魚 あかうお きゅうりの中華和え ささみ 春野菜のみそ汁	牛乳 カステラ	米、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、鶏ささみ、みそ、油揚げ	きゅうり、キャベツ、ごぼう、グリーンアスパラガス、しょうが	野菜ジュース
27 水	三色丼 南瓜のマヨ焼き お吸い物	牛乳 ゼリー せんべい	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳
28 木	☆こどもの日献立☆ ロールパン えびフライ 豆腐スープ 	牛乳 かぶとパイ	フルーツポンチ ロールパン えびフライ 豆腐スープ 付け合わせ 絹瓜スティック	牛乳、えび、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、もも肉(白焼)、みかん缶、バナナ、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、レモン果汁	牛乳
30 土	ハヤシライス バナナ 野菜とコーンのスープ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶	牛乳
都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おき下さい。						
<p>※ ご入園、ご進級おめでとうございます！ 新生活のスタート、新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を感じていることと思います。 新生活を元気に過ごすためにも、生活リズム『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を整えましょう。</p> <p>※ 4月の献立は、食べやすく人気の高いメニューを多くしました。 給食室一同、今年度も愛情たっぷり・心を込めて作ります。よろしく願います。 食事について気になることがありましたら、お気軽にお声掛けください。</p> <p>※ 22日 お楽しみ献立の日：ぞう組の希望献立です。 ※ 28日 こどもの日献立(5/5分)</p>						
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	575 kcal	鉄	2.2 mg	
		たんぱく質	22.2 g	カルシウム	267 mg	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)		脂質	19.1 g	ビタミンC	35 mg	
		塩分	2.0 g	食物繊維	4.1 g	
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)		エネルギー	487 kcal	鉄	1.7 mg	
		たんぱく質	19.0 g	カルシウム	258 mg	
		脂質	16.7 g	ビタミンC	28 mg	
		塩分	1.6 g	食物繊維	3.3 g	

