

2019年4月 給食予定献立表

保育室ひかり

| 日 | 曜日 | 昼食 | | 午後 | 血や肉に なるもの | 熱や力と なるもの | からだの調子を ととのえるもの | 調味料 |
|----|----|----|------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| | | 主食 | 副食 | おやつ | | | | |
| 1 | 月 | ご飯 | 親子煮 みそ汁 オレンジ | 味噌蒸しパン 牛乳 | 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵 削り節 味噌 牛乳 | 砂糖 小麦粉 精白米 | 玉葱 人参 エリンギ たけのこ いんげん 大根 なめこ オレンジ | 醤油 酒 |
| 2 | 火 | ご飯 | 肉じゃが みそ汁 いちご | やきそば お茶 | 豚肉 麩 削り節 牛乳 味噌 | 油 砂糖 中華麺 精白米 | 玉葱 人参 白滝 絹さや わかめ ピーマン じゃが芋 きゃべつ もやし いちご 青のり | みりん 醤油 酒 ソース |
| 3 | 水 | ご飯 | ポークカレー シルバーサラダ バナナ | ヨーグルト せんべい お茶 | 豚肉 ハム ヨーグルト 削り節 牛乳 スキムミルク | 小麦粉 油 バター 精白米 | 玉葱 じゃが芋 人参 生姜 にんにく りんご きゅうり きゃべつ トマト ビューレ 春雨 バナナ | 醤油 コンソメ ケチャップ カレー粉 ソース 塩 マヨネーズ |
| 4 | 木 | ご飯 | 煮込みうどん 切干大根の煮付け オレンジ | マカロニぎな粉 牛乳 | 鶏肉 削り節 豆腐 きな粉 油揚げ なた 凍り豆腐 牛乳 | マカロニ 砂糖 干しうどん 精白米 | ほうれん草 長葱 切干大根 人参 オレンジ | 塩 酒 醤油 |
| 5 | 金 | ご飯 | 煮魚 おかか和え みそ汁 りんご | ホットケーキ 牛乳 | 鯖 卵 豆腐 削り節 スキムミルク 牛乳 味噌 | 砂糖 小麦粉 バター 精白米 | ほうれん草 人参 なめこ わかめ きゃべつ りんご | 醤油 酒 みりん 塩 |
| 6 | 土 | | おにぎり 煮込みうどん バナナ | サンドパン 牛乳 | 鶏肉 削り節 牛乳 | 干しうどん 精白米 食パン | 人参 長葱 ほうれん草 バナナ | 塩 醤油 酒 |
| 8 | 月 | ご飯 | 田舎風煮 みそ汁 バナナ | フレンチトースト 牛乳 | さつま揚げ 卵 油揚げ 鶏肉 味噌 ちくわ 削り節 牛乳 | 油 食パン マーガリン 砂糖 精白米 | 人参 じゃが芋 万能葱 バナナ いんげん | 醤油 みりん 酒 |
| 9 | 火 | ご飯 | 洋風卵焼き わかめスープ りんご | お菓子 果物 お茶 | 鶏挽肉 ハム 豆腐 牛乳 卵 | 油 精白米 | ピーマン 玉葱 人参 じゃが芋 万能ねぎ りんご わかめ | 醤油 酒 塩 ソース コンソメ ケチャップ |
| 10 | 水 | ご飯 | 炒り鶏 みそ汁 オレンジ | 二色サンド 牛乳 | 鶏肉 麩 さつま揚げ 牛乳 味噌 | 砂糖 苺ジャム マーガリン 油 食パン 精白米 | こんにゃく じゃが芋 人参 たけのこ オレンジ ごぼう エリンギ いんげん ほうれん草 | 塩 みりん 酒 醤油 |
| 11 | 木 | ご飯 | 麻婆豆腐 中華スープ りんご | ボンボンドーナツ 牛乳 | 豚挽肉 削り節 豆腐 卵 ハム 牛乳 味噌 | 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 バター 精白米 | 長葱 いら えのき わかめ りんご | コンソメ 醤油 塩 酒 |
| 12 | 金 | ご飯 | 鶏の唐揚げ 大根サラダ みそ汁 いちご | じゃこおやき お茶 | 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 味噌 | 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 精白米 | 生姜 大根 きゃべつ 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり 長葱 青のり コーン缶 いちご | 醤油 酒 酢 ソース ケチャップ |
| 13 | 土 | | ナポリタン 野菜スープ バナナ | サンドパン 牛乳 | ウィンナー 粉チーズ 牛乳 | 油 スパゲティ 食パン | 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン バナナ | 塩 ケチャップ コンソメ |

| 今月の 平均給与量 | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|--------------|---------|-------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|
| | 506kcal | 18g | 229mg | 2mg | 245ug | 0.39mg | 0.5mg | 24mg |

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

