2020年4月　給食だより

★都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
★油はなたね100%のものを使用しています。
★3～5才には10時おやつの提供はありません。
★10時のおやつに関しては数種類のビスケット、せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1～2歳				3～5歳			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
平均栄養価	494kcal	17.4g	13.6g	2.1g	532kcal	20.3g	14.9g	2.2g
目標栄養価	484kcal	17.5g	14.8g	2.1g	542kcal	20.0g	15.6g	2.4g

さいりょう

日	曜日	整食 10時のおやつ 3時のおやつ	赤の　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑の　からだの調子を整えるもの 野菜類・海藻・くだもの類	黄の　力や体温になるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	1～2才 エネルギー 蛋白質 脂質	3～5才 エネルギー 蛋白質 脂質
1	水	カレーライス 白菜といんげんのサラダ 果物（オレンジ） 牛乳 おやつ 牛乳 和風ラスク	豚肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人参,グリンピース 白菜,いんげん オレンジ 青のり	精白米,じゃが芋 マヨドレ 食パン,マーガリン,上白糖	塩,とろけるカレー 薄口醤油 おやつ	533 kcal 16.4 g 19.8 g 2 g	652 kcal 20.1 g 23.9 g 2.5 g
2	木	ご飯 松風焼き 菜の花のお浸し わかめのすまし汁 牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	豆腐,とりミンチ,味噌 牛乳 牛乳 きな粉	土しょうが,人参,ねぎ 菜の花,人参 干わかめ,玉ねぎ マカロニ,上白糖	精白米 上白糖,片栗粉 上白糖	薄口醤油,塩 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,みりん,塩,だし汁 おやつ	424 kcal 18.2 g 11.5 g 2 g	475 kcal 22.3 g 11.4 g 2.2 g
3	金	ご飯 照り焼きチキン 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 大学芋	鶏肉 味噌 牛乳 牛乳	小松菜,もやし 大根,人参,ねぎ さつまいも,キャノーラ油,上白糖	精白米 上白糖,キャノーラ油 白ごま,上白糖 濃口醤油	濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁 おやつ	480 kcal 17.1 g 18.6 g 1.4 g	594 kcal 23.1 g 23.5 g 1.7 g
4	土	牛丼 さつま芋の味噌汁 果物（パイン缶） 牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	牛肉 味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ 玉ねぎ,ねぎ パイン缶 ほたほた焼き	精白米,上白糖 さつまいも	濃口醤油,みりん,料理酒,だし汁 だし汁 おやつ	493 kcal 15.9 g 13.2 g 1.2 g	595 kcal 19.6 g 14.8 g 1.5 g
6	月	春野菜のうどん ほうれん草の和え物 キャンディチーズ 牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	とりミンチ 竹輪 キャンディチーズ 牛乳	春キャベツだけのこ,玉ねぎ,干しいたけ,菜の花,ねぎ ほうれん草,人参 ゆかり	うどん 上白糖 精白米	薄口醤油,みりん,塩,だし汁 濃口醤油 おやつ	385 kcal 15.9 g 8.8 g 2.1 g	372 kcal 16.4 g 6.3 g 2.5 g
7	火	ご飯 肉豆腐 切干大根のポン酢和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 じゃがいももち	牛肉,豆腐 味噌 牛乳 牛乳	白菜,玉ねぎ,人参,ねぎ 干切り大根,人参,きゅうり チンゲン菜,玉ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 じゃが芋,片栗粉,上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,料理酒,だし汁 味ぽん だし汁 おやつ 濃口醤油,みりん	446 kcal 15.4 g 13.6 g 1.8 g	526 kcal 18.7 g 15.3 g 2.2 g
8	水	ご飯 タラのコーンマヨ焼き ブロッコリーとパプリカのサラダ キャベツスープ 牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・せんべい	タラ 牛乳 牛乳	ホールコーン ブロッコリー,赤パプリカ キャベツ,玉ねぎ,パセリ バナナ	精白米 マヨドレ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	料理酒,塩,コショー 薄口醤油,酢 コンソメ,塩 おやつ アンパンマンソフトせんべい	410 kcal 15.7 g 12 g 2.8 g	486 kcal 19.3 g 12.7 g 2.2 g
9	木	ご飯 豚肉ともやしの甘辛炒め 粉ふき芋 小松菜の味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	豚肉 味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ,もやし,たけのこ,人参 青のり 小松菜,人参,ねぎ アップルジュース,クールアガー	精白米 上白糖,キャノーラ油 じゃが芋 上白糖	塩,コショー,濃口醤油 塩,コショー だし汁 おやつ	472 kcal 16.2 g 10.1 g 2.2 g	504 kcal 18.9 g 11.9 g 1.6 g
10	金	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 おやつ 牛乳 米粉きな粉蒸しパン	鶏肉 豆腐 牛乳 牛乳	土しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン 玉ねぎ,みつば きな粉	精白米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ 米粉蒸しパンミックス	塩,濃口醤油,中華味 酢,塩 薄口醤油,みりん,塩,だし汁 おやつ 水	517 kcal 18.1 g 20.8 g 1.6 g	678 kcal 28 g 29.2 g 1.9 g
11	土	ひじきの炊き込みご飯 野菜の味噌汁 果物（みかん缶） 牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	うすあげ 味噌 牛乳 牛乳	ひじき,人参,いんげん もやし,玉ねぎ,人参,チンゲン菜 みかん缶	精白米 雪の宿	濃口醤油,みりん,料理酒,塩,だし汁 だし汁 おやつ	354 kcal 9.8 g 7.9 g 2.1 g	427 kcal 12.1 g 8.4 g 1.6 g
13	月	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草の海苔和え えのきの味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 ちんすこう	肉団子甘酢 味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人参,三色ピーマン ほうれん草,人参,きざみのり えのきだけ,玉ねぎ,ねぎ 小麦粉,上白糖,キャノーラ油	精白米 上白糖,片栗粉 上白糖	ケチャップ,酢,濃口醤油 濃口醤油 だし汁 おやつ	550 kcal 15.4 g 17.1 g 2.2 g	642 kcal 19.3 g 20.3 g 2.5 g
14	火	ご飯 豚肉の生姜炒め ほりぽりサラダ 菜の花のすまし汁 牛乳 おやつ 牛乳 さつま芋とりんごのきんとん	豚肉 ちりめん 牛乳 牛乳	玉ねぎ,キャベツ,人参,土しょうが 干切り大根,いんげん,人参 菜の花,玉ねぎ,ねぎ りんご	精白米 上白糖,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油 さつまいも,上白糖	塩,コショー,濃口醤油,みりん 薄口醤油,酢 薄口醤油,みりん,塩,だし汁 おやつ	466 kcal 16.5 g 12.6 g 1.7 g	525 kcal 20.1 g 12.6 g 2 g
15	水	豆腐の和風あんかけ丼 チンゲン菜の和え物 麩の味噌汁 牛乳 おやつ お茶 ココアプリン	豆腐,豚ミンチ 味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人参,ねぎ,土しょうが チンゲン菜,人参 玉ねぎ	精白米,上白糖,片栗粉 上白糖 切り麩	濃口醤油,料理酒,みりん,塩,だし汁 濃口醤油 だし汁 おやつ プリンの素,パンホーテンココア	473 kcal 19.8 g 14 g 1.6 g	530 kcal 21.9 g 14.6 g 1.8 g
16	木	ご飯 サワラのオーロラ焼き フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 おやつ お茶 五平もち	サワラ ツナ 味噌	キャベツ,人参,ホールコーン 南瓜,玉ねぎ	精白米 マヨドレ マヨドレ 精白米,白ごま,上白糖	ケチャップ,コンソメ 酢,塩,コショー コンソメ,塩 おやつ 料理酒,みりん	497 kcal 17.5 g 15.1 g 3 g	522 kcal 19.2 g 13.5 g 3 g
17	金	ご飯 豚肉と春雨の中華炒め ブロッコリーの中華和え もやしのスープ 牛乳 おやつ 牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳 牛乳	白菜,玉ねぎ,人参,たけのこ,しいたけ,ねぎ ブロッコリー,人参 もやし,ねぎ ストロベリージャム	精白米 春雨,ゴマ油 上白糖,ゴマ油 食パン	中華味,塩,コショー,濃口醤油 酢,濃口醤油 中華味,薄口醤油 おやつ	433 kcal 16.9 g 12.1 g 2.3 g	509 kcal 20.7 g 13.2 g 3.1 g
18	土	きつね丼 具だくさん味噌汁 果物（パイン缶） 牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	味付きうすあげ,ナルト 味噌 牛乳 牛乳	玉ねぎ,人参,ねぎ 大根,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 パイン缶	精白米,片栗粉	薄口醤油,みりん,塩,だし汁 だし汁 おやつ ほたほた焼き	453 kcal 13.3 g 9.7 g 1.7 g	543 kcal 16.5 g 10.4 g 2.2 g
20	月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 青のりポテト	サケ うすあげ 味噌 牛乳 牛乳	ひじき,人参,きぬさや キャベツ,玉ねぎ,ねぎ 青のり	精白米 キャノーラ油 上白糖 フライドポテト	塩 濃口醤油,だし汁 だし汁 おやつ 塩	442 kcal 19.5 g 13 g 1.8 g	485 kcal 23.4 g 14.2 g 1.9 g
21	火	コーンラーメン もやしのナムル キャンディチーズ 牛乳 おやつ お茶 きな粉おにぎり	ナルト キャンディチーズ 牛乳 きな粉	ホールコーン,干わかめ,人参,ねぎ もやし,きゅうり,人参	ラーメン 白ごま,上白糖,ゴマ油 精白米,上白糖	薄口醤油,塩,コショー,中華味,だし汁 酢,濃口醤油 おやつ	496 kcal 16.7 g 9.5 g 3 g	537 kcal 17.5 g 7 g 3.6 g
22	水	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 白菜といんげんのごまマヨ和え 根菜の味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 お好み焼き	鶏肉 味噌 牛乳 牛乳 花かつお	ねぎ,大根おろし 白菜,いんげん,人参 大根,人参,ごぼう,コンニャク,しいたけ,みつば キャベツ,人参,青のり	精白米 上白糖 白ごま,マヨドレ お好み焼き粉	薄口醤油,みりん,だし汁 だし汁 おやつ だし汁,お好み焼きソース	494 kcal 19.3 g 15.8 g 1.7 g	613 kcal 28.6 g 24.2 g 1.8 g
23	木	☆お誕生日会 わかめご飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳 おやつ 牛乳 りんごケーキ	ハンバーグ 牛乳 牛乳 牛乳,ホイップクリーム	炊き込みわかめ 人参,ホールコーン 玉ねぎ,パセリ りんご	精白米 上白糖 マカロニ,マヨドレ ホットケーキミックス,マーガリン	ケチャップ 塩,コショー コンソメ,塩 おやつ	550 kcal 15.3 g 19.9 g 2.6 g	674 kcal 20.1 g 24.1 g 3 g
24	金	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め カニカマサラダ 南瓜の味噌汁 牛乳 おやつ 牛乳 オレンジ・いわしっ子	豚肉 カニカマ 味噌 牛乳 牛乳 いわしっ子	玉ねぎ,人参,もやし,ピーマン キャベツ,人参 南瓜,玉ねぎ,ねぎ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	焼肉のたれ,塩,コショー 酢,薄口醤油 だし汁 おやつ	412 kcal 18.4 g 12.5 g 2 g	464 kcal 21.8 g 13.3 g 2.3 g
25	土	鶏肉と野菜の甘辛丼 じゃが芋の味噌汁 果物（フルーツ缶） 牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	鶏肉 味噌 牛乳 牛乳	土しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,白ねぎ 玉ねぎ,ねぎ フルーツ缶	精白米,上白糖,片栗粉 じゃが芋	濃口醤油,みりん,だし汁 だし汁 おやつ 雪の宿	423 kcal 15 g 9.8 g 1.2 g	514 kcal 18.4 g 10.9 g 1.5 g
27	月	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌マヨ炒め 小松菜のおかか和え 白菜のすまし汁 牛乳 おやつ 牛乳 じゃこわかめおにぎり	豚肉,厚揚げ,味噌 花かつお 牛乳 ちりめん	玉ねぎ,人参,もやし,ねぎ 小松菜,千切り大根 白菜,玉ねぎ,ねぎ 炊き込みわかめ	精白米 マヨドレ,上白糖,キャノーラ油 上白糖 精白米	濃口醤油,塩,コショー 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁 おやつ	500 kcal 18.7 g 12.3 g 1.6 g	517 kcal 20.3 g 11.4 g 2 g
28	火	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮込み ポテトサラダ 果物（甘夏みかん） 牛乳 おやつ お茶 そばめし	鶏肉 牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ,人参,しめじ,パセリ,トマト缶 ミックスベジタブル 甘夏みかん ピーマン,人参,玉ねぎ,青のり	ロールパン マカロニ,上白糖 じゃが芋,マヨドレ 精白米,ラーメン,キャノーラ油	ウスターソース,ケチャップ,濃口醤油,コンソメ,塩,コショー 塩,コショー おやつ 焼きそばソース,塩,コショー	481 kcal 17.8 g 17.6 g 2.7 g	505 kcal 19.7 g 16.9 g 2.8 g
29	水	☆昭和の日					0 kcal 0 g 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g 0 g
30	木	ご飯 赤魚の煮付け ビーフンソテー ほうれん草の味噌汁 牛乳 おやつ お茶 カルピスゼリー	赤魚 味噌 牛乳 牛乳	土しょうが 玉ねぎ,人参,干しいたけ,ピーマン ほうれん草,玉ねぎ,ねぎ クールアガー	精白米 上白糖 ビーフン,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,だし汁 塩,コショー,濃口醤油,中華味 だし汁 おやつ	426 kcal 17.8 g 9.3 g 2.2 g	486 kcal 21.7 g 8.4 g 2.6 g

名阪食品