

4 月 給 食 献 立 表

令和 3年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	5 19	シーフードカレー ゆでウインナー チーズサラダ	① 387kcal ② 21.5g ③ 11.4g ④ 1.9g	油 ジャガ芋 三温糖	えび ウインナー チーズ	玉葱 しめじ コーン缶 人参 レタス きゅうり トマト	カレールウ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★マヨコーン パン	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★マヨ コーンパン	
火	6	チキングラタン ブロッコリーサラダ トマトスープ	① 409kcal ② 22.3g ③ 12.9g ④ 1.9g	油 小麦粉 バター 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ ロースハム	玉葱 パブリカ マッシュルーム ブロッコリー 人参 トマト	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	バターライス	牛乳 卵ボーロ 麦茶 オレンジ クッキー	
水	7 21	豚のねぎ塩炒め しらす納豆 大根の味噌汁	① 326kcal ② 23.7g ③ 9.7g ④ 1.8g	油 ごま油 いりごま 三温糖	豚肉 しらす ひきわり納豆 味噌 油揚げ	ねぎ 玉葱 にんにく 生姜 人参 小松菜 大根	鶏ガラ レモン果汁 塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★りんごと カルピスの ゼリー	焼きそば	牛乳 クッキー 麦茶 ★りんごと カルピスのゼリー	
木	8 22	ベジタブルナポリタン コールスローサラダ オニオンスープ	① 391kcal ② 18.6g ③ 13.5g ④ 2.0g	油 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ	ウインナー ベーコン	玉葱 ピーマン パブリカ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	塩 こしょう コンソメ ケチャップ 酢 しょうゆ	甘茶 (8日) 麦茶 (22日) ★お赤飯	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★お赤飯	
金	9 23	鶏の唐揚げ ほうれん草の和え物 じゃが芋の味噌汁	① 364kcal ② 16.6g ③ 8.0g ④ 1.8g	油 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋	鶏肉 かつお節 味噌	生姜 にんにく ほうれん草 人参 ねぎ えのきだけ	しょうゆ 酢	ココアミルク バナナ クラッカー 小魚	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 バナナ クラッカー	
土	10 24	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	★お誕生日会メニュー (20日)  ♪たけのこご飯 ♪ちくわの磯部揚げ ♪スパゲッティサラダ ♪いちご おやつ ♪麦茶 ★さくら蒸しパン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	12 26	豚の味噌焼き ポテトサラダ かき玉汁	① 410kcal ② 20.4g ③ 13.1g ④ 1.9g	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 味噌 ロースハム 卵	きゅうり 人参 コーン缶 ほうれん草 ねぎ	塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク ★ほうとう かりんとう	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★ほうと うかりんとう	
火	13 27	かじきのオーロラソース和え 水菜のサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	① 405kcal ② 19.3g ③ 11.2g ④ 1.8g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	かじきまぐろ 高野豆腐 絹ごし豆腐 味噌	水菜 レタス きゅうり 人参 コーン缶 小松菜 ねぎ	ケチャップ 酢 塩	麦茶 ★鶏そぼろ おにぎり	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★鶏そぼ ろおにぎり	
水	14 28	回鍋肉 春雨サラダ たけのこの中華スープ	① 356kcal ② 22.6g ③ 11.4g ④ 1.9g	油 ごま油 春雨 三温糖	豚肉 味噌 ロースハム わかめ	キャベツ 人参 玉葱 生姜 きゅうり コーン缶 たけのこ ねぎ	塩 こしょう オイスターソー ス 酢 しょうゆ 中華味	スキムミルク いちご せんべい 小魚	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 いちご せんべい	
木	15	鶏と卵の親子煮 わかめとツナの酢の物 麩のすまし汁	① 377kcal ② 23.3g ③ 9.2g ④ 1.8g	油 三温糖 麩	鶏肉 卵 わかめ ツナ缶	玉葱 ねぎ しいたけ 人参 きゅうり ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★野菜 ポッキー	きつねうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★野菜 ポッキー	
金	16 30	すずきのチーズ焼き カラフルごぼうサラダ 春キャベツのスープ	① 341kcal ② 17.2g ③ 8.6g ④ 1.9g	ごま油 いりごま 三温糖	すずき チーズ ウインナー	ごぼう きゅうり パブリカ キャベツ 玉葱 人参	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ヨーグルト パイ	しらすごはん	牛乳 パイ 麦茶 パイ ヨーグルト	
土	17	ハンバーグ 野菜ソテー スープ	アレルギー対応として当園では完全除去食とさせていただきます。 代替品として、卵不使用マヨネーズ (卵アレルギー)、あわめん (小麦アレルギー)、米粉パン (小麦・乳 アレルギー) などを使用しています。ご不明な点などございましたら給食室までご相談ください♪						牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい		

・都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★4月使用の旬の食材…春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、ブロッコリー、しらす、いちご

※冬の間エネルギーを蓄えた芽や根には栄養がたくさんあります

