



令和4年度4月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	金	牛乳 クラッカー けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 中華きゅうり りんご	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん ごま油 小麦粉 片栗粉 油 ごま 米	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 牛乳 かつお節	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 青のり きゅうり りんご 塩昆布	526kcal	19.1g	2.3g
2	16・30	土	牛乳 リッツ 焼き肉丼 白菜の甘酢漬け きのこスープ オレンジ	牛乳 コーンフレークスナック	米 片栗粉 油 ごま油 コーンフレーク マシュマロ	豚もも肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく 白菜 生姜 しめじ えのきたけ オレンジ	504kcal	15.4g	1.6g
4	18	月	牛乳 ビスケット 麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 味噌ポテト	米 押麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	鮭 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 えのきたけ パナナ	503kcal	20.8g	1.5g
5	19	火	牛乳 かぼちゃせんべい ミートソースパグティ コンソメスープ ブロッコリーときのこのサラダ 清見オレンジ	牛乳 野沢菜チャーハン	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳 わかめ たまご	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー しめじ ねぎ 清見オレンジ 生姜 野沢菜	561kcal	21.0g	2.2g
6	20	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁(麩) りんご	牛乳 メロンパン風トースト	米 砂糖 マカロニ マヨドレ 麩 食パン バター 小麦粉	鶏もも肉 ツナ わかめ 味噌 牛乳 たまご	大根 生姜 きゅうり にんじん コーン りんご	590kcal	23.2g	1.9g
7	21	木	牛乳 おかかせんべい ごはん キャベツのメンチカツ 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐) オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	豚ひき肉 豆乳 たまご かつお節 豆腐 油揚げ ヨーグルト 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 オレンジ パナナ みかん缶 バイナップル缶	510kcal	16.9g	0.9g
8	22	金	牛乳 クラッカー カレーライス フレンチサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 にんじんのソフトクッキー	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 豆乳マーガリン	豚もも肉 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	594kcal	14.4g	2.3g
9	23	土	牛乳 リッツ 焼きそば ジャーマンポテト 中華風コンソメスープ オレンジ	牛乳 五平もち	中華めん 砂糖 油 じゃがいも バター ごま油 米 ごま	豚もも肉 ベーコン 牛乳 味噌	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし コーン コーンクリーム オレンジ	544kcal	16.0g	2.3g
11	25	月	牛乳 ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 油 片栗粉 小麦粉 バター	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳 たまご	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 にんじん えのきたけ 大根 葉ねぎ パナナ	562kcal	22.4g	1.2g
12	26	火	牛乳 かぼちゃせんべい ロールパン たららの香味揚げ 春雨ソテー コンソメスープ 清見オレンジ	牛乳 ツナとえのきごはん	ロールパン 片栗粉 油 春雨 米	まだら ベーコン 牛乳 ツナ	生姜 にんじん 小松菜 かぶ えのきたけ 清見オレンジ	508kcal	19.5g	2.3g
13	27	水	牛乳 リッツ 麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ りんご	牛乳 さつまいもようかん	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳 豆乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 切干大根 チンゲン菜 りんご 寒天	540kcal	16.7g	1.6g
14	28	木	牛乳 おかかせんべい グリーンピースごはん 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 なかよしサンド	米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 牛乳	グリーンピース 生姜 小松菜 キャベツ にんじん かぶ オレンジ いちごジャム	538kcal	23.8g	2.5g

※今月の果物は、りんご・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。