



令和5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	土	牛乳 焼きそば ジャーマンポテト リッツ 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	焼きそば麺 砂糖 油 じゃがいも バター ごま油 米	豚もも肉 ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし コーン クリームコーン パナナ	598kcal	18.7g	2.3g
3	17	月	牛乳 クラッカー 麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 味噌ポテト	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	鮭 味噌 牛乳 かぶ オレンジ	ほうれん草 もやし にんじん 刻み海苔	502kcal	20.1g	1.3g
4	18	火	牛乳 かぼちゃせんべい ミートソースパグティ ブロッコリーとツナ和え チンゲン菜スープ りんご	牛乳 野沢菜チャーハン	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨドレ 米 ごま油 ごま 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ ツナ 牛乳 たまご	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー 干し椎茸 チンゲン菜 りんご 生姜 ねぎ 野沢菜 わかめ	570kcal	20.8g	2.0g
5	19	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 なかよしサンド (ブルーベリー)	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 麩 食パン バター	鶏もも肉 味噌 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 パナナ ブルーベリー	546kcal	22.2g	1.7g
6	20	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 にんじんのソフトクッキー	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 豆乳マーガリン 小麦粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	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 わかめ コーン オレンジ	554kcal	17.6g	1.7g
7	21	金	牛乳 クラッカー カレーライス フレンチサラダ きのこスープ りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	豚もも肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ りんご パナナ 黄桃缶	512kcal	11.8g	2.1g
8	22	土	牛乳 リッツ 親子丼 即席漬け(きゅうり) みそ汁(油揚げ) オレンジ	牛乳 麩ラスク	米 砂糖 麩 バター	鶏もも肉 たまご 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース きゅうり 大根 オレンジ	542kcal	21.3g	2.2g
10	24	月	牛乳 クラッカー けんちんうどん かぼちゃの甘煮 中華きゅうり パナナ	牛乳 五平もち	うどん ごま油 砂糖 米 すりごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 味噌	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ きゅうり パナナ	510kcal	15.8g	2.3g
11	25	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き りんご 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(じゃがいも)	牛乳 さつまいもようかん	米 塩こうじ 砂糖 じゃがいも さつまいも	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 豆乳	小松菜 キャベツ にんじん 玉葱 りんご 寒天	535kcal	18.8g	1.4g
12	26	水	牛乳 リッツ 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 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 じゃがいも 米	まだら ベーコン ウィンナー 牛乳 ツナ	生姜 にんじん チンゲン菜 オレンジ えのきたけ	502kcal	19.9g	2.4g
13	27	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 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	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	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 わかめ パナナ イチゴジャム	572kcal	22.3g	1.3g
14	28	金	牛乳 クラッカー ごはん キャベツのメンチカツ 白菜のおかか和え みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 せんべい オレンジゼリー	米 パン粉 小麦粉 油 せんべい 砂糖	豚ひき肉 豆乳 かつお節 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 なめこ ねぎ りんご オレンジジュース	601kcal	19.2g	1.6g

※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。