



令和6年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	食塩相当量
1	15	月	牛乳 麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル リッツ 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳 きな粉クリームコッパ	米 油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 コッパパン バター 上白糖	豚ひき肉 白みそ 木綿豆腐 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 いら オレンジ	505kcal	19.8g	2.1g
2	16	火	牛乳 けんちんうどん かぼちゃの天ぷら クラッカー かぶの浅漬け パナナ	牛乳 高菜チャーハン	うどん ごま油 薄力粉 油 米	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚小間肉	大根 人参 ねぎ ほうれん草 かぼちゃ きゅうり かぶ 昆布 生姜 パナナ 野沢菜	504kcal	17.9g	3.0g
3	17	水	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯辺和え みそ汁（なめこ） りんご	牛乳 黒糖ちんすこう	米 押麦 油 片栗粉 薄力粉 上白糖	豚小間肉 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご 白菜 小松菜 人参 きざみのり なめこ 大根 りんご	531kcal	18.0g	1.1g
4	18	木	牛乳 リッツ 食パン 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ ウィンナースープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 りんご 昆布	558kcal	21.8g	2.6g
5	19	金	牛乳 おかかせんべい ごはん 鯖の照り焼き もやしの塩昆布和え みそ汁（豆腐） パナナ	牛乳 アップルパイ	米 上白糖 パイ生地	鯖 ツナ 絹豆腐 白みそ 牛乳	生姜 もやし きゅうり 人参 塩昆布 えのき 万能ねぎ パナナ りんご	508kcal	20.8g	1.5g
6	20	土	牛乳 クラッカー 鶏ごぼう丼 さつまい芋の煮物 みそ汁（玉ねぎ） りんご	牛乳 マシュマロおこし	米 油 上白糖 片栗粉 さつまい芋 マシュマロ バター コーンフレーク	鶏もも肉 白みそ 牛乳	人参 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	510kcal	18.0g	1.4g
8	22	月	牛乳 リッツ 大根とツナのスパゲティ かぶスープ ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	牛乳 ひじきごはん	スパゲティ 油 上白糖 三温糖 ごま油 米	ツナ ベーコン 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	大根 きざみのり ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ かぶ 人参 りんご ひじき 油揚げ	505kcal	20.7g	2.6g
9	23	火	牛乳 クラッカー ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ほうれん草の和風和え みそ汁（わかめ） りんご	牛乳 麩のラスク	米 マヨドレ 上白糖 白すりごま ごま油 麩 バター	鶏もも肉 白みそ 絹豆腐 牛乳	もやし ほうれん草 人参 ねぎ わかめ オレンジ	514kcal	18.9g	1.4g
10	24	水	牛乳 かぼちゃせんべい カレーライス コールスローサラダ きのこスープ パナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター マヨドレ 上白糖 せんべい	豚小間肉 ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ えのき 万能ねぎ パナナ ぶどうジュース 寒天	552kcal	15.3g	2.4g
11	25	木	牛乳 リッツ 麦ごはん 鮭の西京焼き ごぼうのきんぴら煮 すまし汁（小松菜） オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 油 三温糖 ごま油 上白糖 薄力粉	鮭 白みそ 豚もも肉 牛乳	生姜 ごぼう れんこん 人参 いんげん 人参 とうもろこし チンゲン菜 りんご 塩昆布 そらまめ	507kcal	22.5g	1.2g
12	26	金	牛乳 おかかせんべい ミルクパン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 そら豆ごはん	ミルクパン 油 じゃが芋 上白糖 米	ベーコン 卵 牛乳 チーズ 鶏もも肉	玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 赤パプリカ とうもろこし 人参 チンゲン菜 りんご 塩昆布 そら豆	528kcal	23.2g	2.9g
13	27	土	牛乳 クラッカー 焼き肉丼 かぶのおかか和え みそ汁（麩） パナナ	牛乳 キャロットクッキー	米 油 上白糖 麩 バター 薄力粉	豚小間肉 かつお節 白みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン かぶ きゅうり えのき ほうれん草 パナナ	525kcal	18.2g	1.1g
30	火	牛乳 クラッカー カレーピラフ ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 バター 油 パン粉 じゃが芋 マヨドレ 上白糖	豚ひき肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	とうもろこし 人参 グリンピース 玉ねぎ きゅうり クリームコーン オレンジ パナナ 黄桃缶 バイン缶	509kcal	16.8g	1.8g	

※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。