

# 4 月 給 食 献 立 表

上鳥羽保育園  
2021年4月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 木	親子どんぶり いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん／三温糖★ごま(いり)／じゃがいも★焼き(親世ふ)／上白糖★有塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご★焼き抜きかまぼこ★油揚げ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／切りみつば／キャベツ／さやいんげん	牛乳 きなこのお麩ラスク ☆	エネルギー - 517 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 金	食パン レタスとミンチのスープ煮 マカロニサラダ	★食パン(市販品)／緑豆はるさめ★マカロニ★マヨネーズ(卵黄型)	★牛ひき肉★豚ひき肉★たまご★ロースハム★牛乳	青ねぎ／玉葱／しょうが／レタス／にんじん／きゅうり	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー - 602 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 土	わかめうどん バナナ	★うどん(生)／三温糖	★焼き抜きかまぼこ／カットわかめ★たまご★油揚げ★牛乳	にんじん／青ねぎ	牛乳 サクサク	エネルギー - 600 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 4.2 g
5 19 月	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん／じゃがいも／板こんにやく／サラダ油／三温糖	★豚モモ(脂肪なし)／★米みそ(淡色辛みそ)★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／にんじん／さやいんげん／ぶなしめじ／キャベツ★バナナ	バナナヨーグルト ☆	エネルギー - 389 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.1 g
6 20 火	ごはん 豚肉とブロッコリー のうま煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／サラダ油／三温糖／かたくり粉★竹輪ふ／★プレミックス粉(ホットケーキ用)	★豚モモ(脂肪なし)／わかめ(乾燥、水戻し)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★たまご	ブロッコリー／にんじん／玉葱	牛乳 ドーナツ	エネルギー - 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 0.9 g
7 21 水	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁	ごはん／こんにやく／★大豆油／三温糖／白玉粉★薄力粉／サラダ油	★しろさけ★焼き竹輪★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★ソフト豆腐★ウインナー	にんじん／ごぼう／れんこん／ほうれんそう／だいこん／とうもろこし	牛乳 ボンデケーキ ☆	エネルギー - 523 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 木	アスパラご飯 野菜のみそマヨネーズ和え 鶏団子汁	ごはん★ごま(いり)★マヨネーズ(卵黄型)／上白糖	かつお加工品(かつお節)★焼き竹輪★米みそ(淡色辛みそ)★鶏若鶏肉ひき肉★たまご／寒天	アスパラガス／にんじん／キャベツ／にら／はくさい／玉葱／青ねぎ★りんご(ストロージュース)	アップルゼリー ☆	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 0.6 g
9 23 金	ロールパン ポリシチ 和風サラダ	★ロールパン／じゃがいも	★豚モモ(脂肪なし)★ロースハム★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／とうもろこし(冷凍)	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g
10 24 土	ニラ玉うどん パイ	★うどん(生)	★鶏若鶏肉モモ(皮なし)★焼き抜きかまぼこ★たまご★牛乳	にんじん／にら／パイナップル(缶詰)	牛乳 プチうす焼き	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 3.1 g
12 26 月	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁	ごはん／サラダ油／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／上白糖	★牛ひき肉★豚ひき肉★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	だいこん／にんじん／さやいんげん／こまつな／玉葱	牛乳 芋餅 ☆	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.8 g
13 27 火	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／板こんにやく／三温糖／さつまいも	★和牛肩ロース(脂肪なし)★焼き豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	にんじん／玉葱／はくさい／ねぎ／えのきたけ	牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー - 497 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
14 28 水	ごはん 鰯のパン粉焼き 春風サラダ スープ	ごはん★パン粉(乾燥)／オリーブ油★食パン(市販品)★ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	まがれい★牛乳	パセリ／ブロッコリー／カリフラワー／和種なばな／きゅうり／とうもろこし(冷凍)／にんじん／りょくとうもやし／チンゲンツァ	牛乳 シュガートースト ☆	エネルギー - 464 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)