

4月給食献立表

上鳥羽保育園

2022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 金	ロールパン ポトフ ワカメサラダ	★ロールパン/じゃがいも/三温糖	★ウィンナー/生わかめ/★牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホル)	牛乳 プチえびせんべい	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 土	他人うどん バナナ	★うどん(ゆで)	★和牛モモ(脂身付き)/★たまご/★牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ	牛乳 サクサク	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 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/★竹輪ふ/★マカロニ	★豚モモ(脂肪なし)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳/★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/さやいんげん/だいこん	牛乳 マカロニのきなこ ☆	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.1 g
5 19 火	ごはん 鶏肉の塩だれ焼 味噌汁	ごはん	★鶏成鶏肉モモ(皮なし)/★厚揚げ/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/★だいずもやし/青ピーマン/ほんしめじ/はくさい/まいたけ	牛乳 プチセサミ	1杯分 - 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 0.5 g
6 20 水	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら うすくず汁	ごはん/こんにやく(精粉)/★大豆油/三温糖/かたくり粉/★食パン(市販品)/★マヨネーズ(全卵型)	★しろさけ/★焼き竹輪/★ソフト豆腐/★牛乳/しらす干し(半乾燥品)	にんじん/ごぼう/★たけのこ(ゆで)/れんこん/えのきたけ/青ねぎ	牛乳 じゃこトースト ☆	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 木	ごはん さつま芋と小松菜の煮物 味噌汁	ごはん/さつま芋/板こんにやく/三温糖/★焼きふ(親世ふ)/上白糖/★有塩バター	★豚モモ(脂肪なし)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳/★きな粉(大豆)	とうもろこし(冷凍)/こまつな/にんじん/キャベツ/りよくとうもやし	牛乳 お麩ラスク ☆	1杯分 - 443 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.1 g
8 22 金	フランスパン キャベツとツナの スパゲッティー ブロッコリーサラダ オニオンスープ	フランスパン/★スパゲッティー/★有塩バター/三温糖/じゃがいも	まぐろ缶詰(油漬フレーク付)/★たまご/★牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/きゅうり/ブロッコリー/カリフラワー	牛乳 ぼたぼた焼き	1杯分 - 548 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
9 23 土	ほうとう風うどん チーズ	★うどん(ゆで)/★フレミックス粉(ホトケキ用)/サラダ油	★豚肩ロース(脂身付)/★油揚げ/★米みそ(淡色辛みそ)/★プロセスチーズ/★牛乳/★たまご	日本かぼちゃ/ほんしめじ/青ねぎ/にんじん/はくさい/だいこん	牛乳 ホットケーキ	1杯分 - 511 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 月	ごはん 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	ごはん/サラダ油/三温糖/かたくり粉/★薄力粉	★牛ひき肉/★米みそ/★牛乳/★おから(新製法)/★たまご	西洋かぼちゃ/玉葱/さやいんげん/こまつな/えのきたけ/にんじん	牛乳 おからドーナツ ☆	1杯分 - 656 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 火	ごはん 牛肉とこんにやくの炒め物 味噌汁	ごはん/じゃがいも/板こんにやく/三温糖	★たまご/★和牛肩ロース(脂身付き)/わかめ(乾燥、水戻し)/★絹ごし豆腐/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	はくさい/にんじん/だいこん	牛乳 ビスケット	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.0 g
13 27 水	ごはん 赤魚の煮付け 春風サラダ 味噌汁	ごはん/三温糖/じゃがいも/上白糖/かたくり粉	★油揚げ/★豆みそ/★牛乳	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/なめこ(水煮缶詰)/青ねぎ	牛乳 辛餅 ☆	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.2 g
14 28 木	梅ごはん ひじきの炒り煮 味噌汁	ごはん/★ごま(いり)/サラダ油/三温糖/じゃがいも/上白糖	★豚ばら(脂身付)/★油揚げ/干ひじき(天日釜、乾)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳/寒天	にんじん/梅干し(塩漬)/玉葱	牛乳寒 ☆	1杯分 - 480 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)