

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/りょくとうもやし | 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(淡色辛みそ)/★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(アソイ釜、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)