

4月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 土	ほうとううどん りんご	★うどん(ゆで)／★ブレミックス粉(和粉キ用)／サラダ油	★豚ロース(赤肉)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	西洋かぼちゃ／ほんしめじ／青ねぎ／にんじん／はくさい／★りんご	牛乳 ドーナツ	1食分 - 445 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 月	ごはん 回鍋肉 スープ	ごはん／三温糖／コーンフレーク	★豚モモ(赤肉)／★米みそ(赤色辛みそ)／★牛乳	キャベツ／玉葱／にんじん／青ピーマン／★だいずもやし／ぶなしめじ／えのきたけ／チンゲンツアイ	牛乳 コーンフレーク ☆	1食分 - 462 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 2.1 g
18 火	ごはん 柳川風煮 味噌汁	ごはん／三温糖	★和牛モモ(赤肉)／★たまご／★絹ごし豆腐／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／かつお加工品(かつお節)	玉葱／ごぼう／にんじん／切りみつば／はくさい	4日 18日 牛乳 おかかおにぎり ☆	1食分 - 524 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 水	ごはん 鮭のチーズ焼き 人参しりしり 味噌汁	ごはん／ごま油／★白ごま(いり)／じゃがいも／★食パン(市販品)	★しろさけ／★プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／青ピーマン／こまつな／いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちごジャムトースト ☆	1食分 - 532 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 木	ごはん ひじきの炒り煮 味噌汁	ごはん／三温糖／さつまいも／★無塩バター／上白糖／★薄力粉	★豚モモ(赤肉)／★油揚げ／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	とうもろこし(冷凍)／にんじん／ほうれんそう／玉葱／西洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃのクッキー ☆	1食分 - 530 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 金	フランスパン ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ	フランスパン／★パン粉(乾燥)／三温糖／じゃがいも／★マヨネーズ(卵黄型)	★豚ひき肉／★たまご／★ロースハム／★牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／トマト缶詰(ホール)／きゅうり	牛乳 プチえびせんべい	1食分 - 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 土	きつねうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／★焼き抜きかまぼこ／★たまご／★牛乳	にんじん／青ねぎ	牛乳 プチセサミ	1食分 - 581 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 月	ごはん おでん 味噌汁	ごはん／じゃがいも／板こんにやく／三温糖	★豚モモ(赤肉)／★焼き竹輪／★うずら卵(水煮缶詰)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	だいこん／にんじん／こまつな／りよくとうもやし(ゆで)	牛乳 五平餅 ☆	1食分 - 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん／じゃがいも／板こんにやく／三温糖	★和牛モモ(赤肉)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	玉葱／にんじん／さやいんげん／はくさい／キャベツ	牛乳 ぼたぼた焼き	1食分 - 524 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 水	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ごはん／三温糖／★ごま(いり)／★薄力粉／上白糖／★有塩バター	★絹ごし豆腐／カットわかめ／★牛乳／★たまご／★ヨーグルト(全脂無糖)	ほうれんそう／はくさい／にんじん	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆	1食分 - 580 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 木	親子丼 わかめとえのきの酢の物 味噌汁	ごはん／三温糖／上白糖／さつまいも	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★たまご／★焼き抜きかまぼこ／カットわかめ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／寒天	玉葱／にんじん／切りみつば／きゅうり／えのきたけ／だいこん／青ねぎ／★りんご(ｽﾄﾚｯﾄﾞﾌﾞﾙｰ)	牛乳 アップルゼリー ☆	1食分 - 544 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 金	食パン レタスとミンチのスープ煮 ブロッコリーサラダ	★食パン(市販品)／緑豆はるさめ／★マヨネーズ(全卵型)	★牛ひき肉／★豚ひき肉／★たまご／★牛乳	青ねぎ／玉葱／しょうが／レタス／にんじん／えのきたけ／ぶなしめじ／ブロッコリー／カリフラワー／★りんご	牛乳 りんご ☆	1食分 - 427 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)