

4月給食献立表

上鳥羽保育園
2024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 29 月	ごはん ピーマン春雨 味噌汁	ごはん／普通はるさめ (乾)／ごま油／★食パ ン(市販品)／★マヨ ネーズ(全卵型)	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★絹ごし豆腐／わ かめ(乾燥、水戻し)／ ★米みそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／しらす干し (半乾燥品)／あおのり	玉葱／青ピーマン／に んじん／ぶなしめじ	牛乳 じゃこトースト ☆	1食分 - 488 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
2 16 30 火	ごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★油揚げ／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／かつお加工品 (かつお節)	にんじん／切干しだい こん／ほうれんそう／ 玉葱	牛乳 おかかおにぎり ☆	1食分 - 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 水	ごはん 鯖の照り焼き キャベツの梅おかか和え 味噌汁	ごはん／三温糖／さつ まいも／★薄力粉／黒 砂糖	さわら／かつお加工品 (かつお節)／★油揚げ ／★米みそ(淡色辛み そ)／★牛乳／★豆乳 ／★たまご	キャベツ／りょくとう もやし／にんじん／梅 (調味漬)／青ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン ☆	1食分 - 528 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g
18 ／ 木	チキンライス もやしのナムル スープ	ごはん／上白糖／★ご ま(いり)／じゃがい も／かたくり粉	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★たまご／★ ロースハム／★牛乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／りょくとう もやし／きゅうり／え のきたけ／こまつな	牛乳 いももち ☆	1食分 - 471 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 金	ロールパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ	★ロールパン／じゃが いも／三温糖／★マヨ ネーズ(卵黄型)	★豚モモ(脂身付き)／ ★大豆(水煮缶詰)／ まぐろ缶詰(油漬70g 缶)／★牛乳	玉葱／にんじん／ブ ロッコリー／トマト缶 詰(ホール)／だいこ ん／きゅうり	牛乳 せんべい	1食分 - 557 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 土	きつねうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)／★薄 力粉／さつまいも／上 白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★油揚げ／★た まご／★牛乳／★豆乳	にんじん／玉葱／ほう れんそう	牛乳 さつまいも蒸しパン	1食分 - 528 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 月	ごはん ブルコギ コンソメスープ	ごはん／★白ごま(い り)／ごま油／三温糖 ／じゃがいも／コー ンフレーク	★和牛モモ(赤肉)／ ★厚揚げ／★牛乳	玉葱／にんじん／ら ／チンゲンツァイ	牛乳 コーンフレーク ☆	1食分 - 557 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 火	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ごはん／三温糖／★タ ルト	★凍り豆腐／★鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／★た まご／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳	グリーンピース(冷凍)／ にんじん／玉葱／はく さい／こまつな	牛乳 タルト	1食分 - 535 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
10 24 水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 白菜のごま和え すまし汁	ごはん／★マヨネーズ (全卵型)／★白ごま (いり)／上白糖／★ 薄力粉／★有塩バター	★しろさけ／★米みそ (淡色辛みそ)／★絹ご し豆腐／★牛乳／★た まご／★ヨーグルト (全脂無糖)	はくさい／りょくとう もやし／にんじん／ほ うれんそう	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆	1食分 - 537 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 木	アスパラごはん かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ごはん／上白糖／かた くり粉／★焼きふ(観 世ふ)／★有塩バター	かつお加工品(かつお 節)／★豚ひき肉／★ 米みそ(淡色辛みそ)／ ★牛乳／★きな粉(大 豆)	アスパラガス／にんじ ん／西洋かぼちゃ／玉 葱／さやいんげん／ キャベツ／なめこ／青 ねぎ	牛乳 きなこのお麩ラスク ☆	1食分 - 513 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 金	食パン グラタン のりマヨサラダ スープ	★食パン(市販品)／ ★マカロニ／じゃがい も／★薄力粉／★有塩 バター／★パン粉(乾 燥)／★マヨネーズ(全 卵型)	★ウィンナー／★プロ セスチーズ／★牛乳／ 焼きのり	玉葱／にんじん／ぶ なしめじ／ブロッコリー ／キャベツ／きゅうり ／チンゲンツァイ	牛乳 バナナ	1食分 - 555 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
13 27 土	ちゃんぽん バナナ	★中華めん(ゆで)	★豚モモ(赤肉)／★牛 乳	キャベツ／にんじん／ りょくとうもやし	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 535 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)