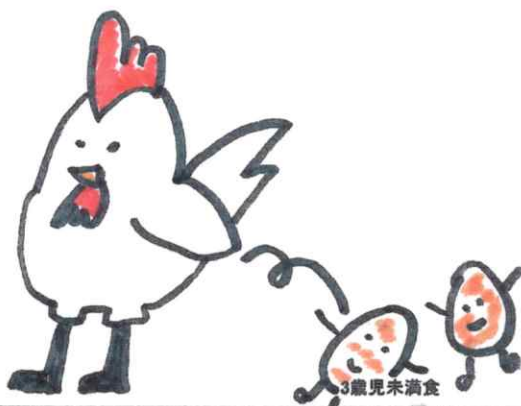


令和5年4月 献立表

あかつき保育園



| 日 | 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | アレルギー | |
|--|---------------------|---|---|------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとに なる | 体の調子を整える | | | | |
| 3 | 17 | 月 | ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 牛乳 豆乳寒天(いちごジャム) Oisixお野菜せんべい | 牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 | 米 砂糖 油 じゃ がいも いちごジャ ム Oisixお野菜せ んべい | しょうが たまねぎ こまつな にんじん 粉かんでん | しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 水 | Ene.: 425kcal P: 19.9g F: 14.9g C: 57.6g Ca: 305mg 食塩相当量: 1.1g | 乳 豚肉 大豆 |
| 4 | 18 | 火 | ごはん 豚のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) バナナ | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 じゃ がいも あげ油 | ごぼう にんじん キャベツ かぼ ちゃ バナナ あお のり | みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩 | Ene.: 427kcal P: 18.7g F: 13g C: 65.2g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.2g | 乳 さけ バナナ |
| 5 | 19 | 水 | カレーライス テンゲン菜の切干和え すまし汁(えのき・葉ねぎ) | 牛乳 りんごゼリー おこめリング | 牛乳 豚肉(もも) | 米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お こめリング | たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ピューレー テンゲ ンサイ 切干大根 えのきたけ 葉ね ぎ りんごジュース 粉かんでん | 水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつおだ し汁 | Ene.: 447kcal P: 15.8g F: 15.5g C: 66.9g Ca: 283mg 食塩相当量: 1.1g | 小麦乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 |
| 6 | 20 | 木 | 食パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな) | 牛乳 チャーハン(ベーコン) | 牛乳 鶏むね肉 ベーコン | 食パン 油 砂糖 じゃがいも マヨド レ 米 | たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな | コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中 華だし 菜 | Ene.: 438kcal P: 19.5g F: 17.6g C: 57g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.4g | 小麦乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 |
| 7 | 21 | 金 | ごはん かれの煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん) | 牛乳 かぼちゃドーナツ | 牛乳 きれいな ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あ げ油 | しょうが かぶ キャベツ にんじん かぼちゃ | しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁 | Ene.: 439kcal P: 17.8g F: 12.6g C: 66.1g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.5g | 小麦乳 |
| 10 | 24 | 月 | ミートスパゲッティー キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん) | 牛乳 炊き込みご飯 | 牛乳 豚ひき肉 油揚げ ツナ水煮 缶 | スパゲッティ 油 砂 糖 小麦粉 米 | たまねぎ にんじ ん キャベツ ブ ロccoli だいこ ん ひじき | ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒 | Ene.: 444kcal P: 18.9g F: 14.8g C: 64.5g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.3g | 小麦乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 |
| 11 | 25 | 火 | ごはん さわらの電田揚げ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ) | 牛乳 コーンクッキー | 牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ) | 米 片栗粉 あげ 油 ホットケーキ粉 油 | しょうが こまつな にんじん カットわ かめ しめじ ねぎ コーン | しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 | Ene.: 445kcal P: 18.2g F: 16.9g C: 59.3g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.4g | 小麦乳 |
| 12 | 26 | 水 | ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色漬物 すまし汁(かぼちゃ・もやし) | 牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) | 牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 | 米 小麦粉 油 白いりごま 砂糖 ホットケーキ粉 | きゅうり にんじん だいこん かぼ ちゃ もやし | 食塩 カレー粉 かつおだし汁 しょう ゆ | Ene.: 482kcal P: 17.6g F: 16.8g C: 68g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.6g | 小麦乳 鶏肉 大豆 ごま |
| 13 | 27 | 木 | たけのこごはん 肉じゃがが ブロックのひじき炒め みそ汁(テンゲン菜・ごぼう) バナナ | 牛乳 マカロニきなこ バナナ | 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉 | 米 砂糖 じゃがい も 油 マカロニ | たけのこ(水煮) た まねぎ にんじん ブロックのひじ き テンゲンサイ ごぼう バナナ | しょうゆ かつおだ し汁 酒 みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁 | Ene.: 475kcal P: 21.4g F: 13.8g C: 73.3g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.5g | 小麦乳 バナナ 豚 肉 大豆 |
| 14 | 愛知 県 郷土 料理 | みそ煮込みうどん コロコロ焼き豆腐 3色サラダ オレンジ | 牛乳 ういろ(ココア味) Oisixお野菜せんべい | 牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) 木綿豆腐 | 干しうどん 油 片 栗粉 白いりごま 砂糖 米粉 Oisix お野菜せんべい | たまねぎ にんじ ん ほうれんそう パプリカ(赤) ビー マン コーン オレ ンジ | かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩 酢 ココア 水 | Ene.: 430kcal P: 17.4g F: 15.3g C: 59.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 2.5g | 小麦乳 オレンジ 鶏肉 豚肉 大豆 豆 ごま | |
| 28 | 特別 食 | わかめごはん 鶏のから揚げ テンゲン菜とにんじんのコーン和え すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ | 米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 小 麦粉 | しょうが テンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ バナナ | 炊き込みわかめ しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー | Ene.: 480kcal P: 17.8g F: 18.7g C: 63.6g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.3g | 小麦乳 バナナ 鶏 肉 大豆 | |
| 給食MEMO | | | | | | | | 目標値 | 月平均値 | |
| 進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする「食べることが好き」な子どもたち、「作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる」子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。 | | | | | | | | Ene.(2歳未満) | 475kcal | 440kcal |
| 「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきます。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。 | | | | | | | | P(2歳未満) | 19g | 18.4g |
| ※今月は「新しい環境で食べる給食に慣れる」ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知おき願います。 | | | | | | | | F(脂質) | 13.2g | 15.3g |
| | | | | | | | | C(炭水化物) | 70.1g | 63.9g |
| | | | | | | | | Ca(カルシウム) | 225mg | 276mg |
| | | | | | | | | 食塩相当量 | 1.5g | 1.4g |