

令和4年

# 4月の給食だより

済美保育園

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 おやつ (*は手作り)	延長 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上児 下段未満児			
						1 血や肉、骨のもと になるもの	2 体の調子を整える ものになるもの	3 参	4 熱や力のもとに なるもの	5 6	1補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	塩 相当 量g	
1 金	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー	牛肉	牛乳 スライス おやつ昆布	人参	玉葱・グリルピー キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・砂糖・醤油	サラダ油	430 541	15.4 17.4	18.5 17.9	2.2 1.9
2 土		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 カップケーキ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423 442	13.8 15	15.1 16.9	2.2 2.1
4 月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 サブシ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 鉄強化牛乳 煮干し	人参 パプリカ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388 503	22.9 23.3	18.8 18.4	1.6 1.4
5 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャブ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385 506	19.8 20.8	18 18	1.4 1.2
6 水	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 おかき	鶏肉 加風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートソ 胡瓜	0-ルパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブシ	バター サラダ油	431 524	16.5 19.8	20.1 22.5	1.7 2
7 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・味噌 卵	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつね・キムチ・いちごジャム	サラダ油	426 536	21.7 22.3	19.6 18.9	2.1 1.9
8 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	385 505	18.7 19.9	19.8 19.2	1.4 1.2
9 土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブシ	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	1.9 1.9
11 月	パン	鶏のから揚げ・トマト アスパラ 野菜スープ	牛乳	圆形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 玉葱	0-ルパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	342 468	15.7 19.7	18.1 21.2	1.4 1.7
12 火	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ヨウ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートソ	0-ルパン・パン粉・キャブ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	410 509	18.7 21.8	19.7 22.4	1.9 2
13 水	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 ウエハース	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し スライス	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409 520	24.3 24.3	13.7 14.2	2 1.8
14 木	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー	牛肉	牛乳 スライス おやつ昆布	人参	玉葱・グリルピー キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油	430 541	15.4 17.4	18.5 17.9	2.2 1.9
15 金	誕生	たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳	牛乳 プリン	牛乳 ウエハース	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	牛乳 出し昆布 干若布 煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 パプリカ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・プリ	サラダ油	536 503	26.1 24.1	15.6 16.3	2.3 1.9
16 土		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 カップケーキ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セリ えのき茸・葱	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423 442	13.8 15	15.1 16.9	2.2 2.1
18 月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *ミルクもち	牛乳 サブシ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 パプリカ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388 503	22.9 23.3	18.8 18.4	1.6 1.4
19 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャブ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385 506	19.8 20.8	18 18	1.4 1.2
20 水	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 サブシ	牛乳 おかき	鶏肉 加風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートソ 胡瓜	0-ルパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブシ	バター サラダ油	431 524	16.5 19.8	20.1 22.5	1.7 2
21 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・味噌 卵	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ かつね・キムチ・いちごジャム	サラダ油	426 536	21.7 22.3	19.6 18.9	2.1 1.9
22 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	385 505	18.7 19.9	19.8 19.2	1.4 1.2
23 土	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 サブシ	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 かりんとう	サラダ油	396 509	20.3 21.2	17.1 17.1	1.2 1.1
25 月	パン	鶏のから揚げ・トマト アスパラ 野菜スープ	牛乳	圆形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 玉葱	0-ルパン・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	342 468	15.7 19.7	18.1 21.2	1.4 1.7
26 火	ごはん	レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	牛乳 カップケーキ	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	297 430	18.8 20	11.2 12.4	1.7 1.4
27 水	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ(ヨウ) コーンスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートソ	0-ルパン・パン粉・キャブ ウスターソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	410 509	18.7 21.8	19.7 22.4	1.9 2
28 木	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 ウエハース	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スライス	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409 520	24.3 24.3	13.7 14.2	2 1.8
30 土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブシ	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	466 473	19.2 20.4	12.7 14.5	1.9 1.9

1年間よろしくお願ひいたします

保育園の給食は1ヶ月の中で2週間ずつ同じ献立を繰り返します。同じ献立を繰り返すことで食材の味に慣れてもらい苦手な献立を克服できるよう工夫して作っています。食材はすべて加熱します。生ものは口にしませんのでご安心ください。



(月平均栄養価)

	1補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加鈣 ㎍	鉄 mg	ビタミン				
						A μgPE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.9	17.4	292	2.4	490	0.23	0.41	19
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	500	20.4	18.2	331	2.3	427	0.24	0.45	17

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く