



2021・4月

給食・おやつ献立表

	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(木)	ごはん 野菜コンソメスープ ミートオムレツ ブロッコリーのごま酢和え	米 ジャがいも アスパラ 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 卵 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ ケチャップ ソース キャノーラ油 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 酢 砂糖	シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
2日(金)	みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし ししいだけ たら 青ネギ コンソメ 味噌 キャノーラ油 じゃがいも 豚ミンチ 醤油 みりん だし キャノーラ油 -	鮭おにぎり 牛乳 じゃこ	米 鮭フレーク 牛乳 じゃこ
3日(土)	<h2>入園式</h2>			
5日(月)	ごはん 味噌汁 サワラの塩焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 わかめ 切干大根 青ネギ だし 味噌 サワラ 塩 白菜 人参 厚揚げ 醤油 みりん だし	カレーおにぎり 牛乳	米 ツナ カレー粉 醤油 塩 牛乳
6日(火)	ごはん 中華スープ 鶏のからあげ うず揚げときゅうりの酢の物	米 たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 青ネギ 鶏がらスープ 醤油 しょうが 鶏肉 醤油 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油 うず揚げ きゅうり 人参 わかめ しらす ごま 醤油 酢 砂糖 塩	黒豆煮しパン のびヨーグルト	小麦粉 黒豆 砂糖 BP ヨーグルト 牛乳 砂糖
7日(水)	中華丼 キャベツとコーンのサラダ 季節のフルーツ	米 豚肉 エビ 白菜 人参 もやし 鶏がらスープ 片栗粉 醤油 ごま油 塩 キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム マヨネーズ 塩 -	ショートブレッド 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 牛乳
8日(木)	豆ごはん 味噌汁 高野豆腐のそぼろあん 大根とブロッコリーのあっさりサラダ	米 えんどう豆 塩 昆布だし もやし わかめ 青ネギ だし 味噌 高野豆腐 鶏ミンチ チンゲン菜 人参 玉ねぎ だし 醤油 みりん 片栗粉 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 醤油 酢 砂糖 キャノーラ油 塩	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム バター 牛乳
9日(金)	鶏肉と小松菜のスープうどん 新じゃがいものココロサラダ 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう キャノーラ油 じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩 -	梅おにぎり(かつお) 牛乳 じゃこ	米 梅干し かつおぶし 牛乳 じゃこ
10日(土)	ツナピラフ 元氣シチュー 季節のフルーツ	米 ツナ 人参 玉ねぎ ピーマン コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ネギ 牛乳 コンソメ 味噌 -	お菓子 牛乳	- 牛乳
12日(月)	ゆかりごはん なめこ味噌汁 カラスカレイの煮つけ 切り干し大根の煮物	米 ゆかり なめこ 豆腐 青ネギ だし 味噌 カラスカレイ 醤油 みりん だし 切干大根 人参 いんげん 厚揚げ 醤油 みりん だし	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
13日(火)	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 アスパラとじゃがいもの春野菜サラダ	米 えのき わかめ 青ネギ だし 醤油 塩 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ネギ だし 醤油 みりん 砂糖 アスパラ ジャがいも 人参 ウィンナー オリーブ油 塩	チーズ煮しパン ブルーンヨーグルト	チーズ 小麦粉 砂糖 BP -
14日(水)	★だんらんの日★ マーボー丼 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん にんにく しょうが 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 酢 ごま油 -	青菜のおにぎり 野菜ジュース	米 菜飯の素 野菜ジュース
15日(木)	ごはん 具だくさん味噌汁 ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ	米 豚肉 もやし 白菜 人参 大根 ししいだけ 青ネギ 豆腐 だし 味噌 ちくわ 青のり 小麦粉 油 マカロニ きゅうり 人参 魚肉ソーセージ マヨネーズ 塩	カリカリトースト 牛乳	食パン ベーコン マヨネーズ 牛乳
16日(金)	豆乳ちゃんぽんめん レンコンのサラダ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし ししいだけ たけのこ ピーマン かまぼこ 青ネギ ごま 鶏がらスープ コンソメ ヨイスターソース 塩 醤油 豆腐 キャノーラ油 レンコン ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ 醤油 塩 -	じゃこおにぎり 牛乳	米 じゃこ 醤油 かつお節 牛乳

★今月の新メニュー★

6日→うず揚げときゅうりの酢の物 8日→ジャムサンド

13日→アスパラとじゃがいもの春野菜サラダ

30日→わかめうどん





	献立名	材料名	おやつ	材料名
17日 (土)	鮭と青菜のまぜごはん 具だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ネギ 味噌 だし キャノーラ油	お菓子 牛乳	— 牛乳
19日 (月)	ごはん かきたま汁 さばの塩焼き 切り干し大根のサラダ	米 えのき 三つ葉 卵 だし 醤油 塩 鯖 塩 切り干し大根 ひじき 人参 きゅうり コーン ベーコン マヨネーズ 醤油	ゆかりおにぎり 牛乳	米 ゆかり 牛乳
20日 (火)	ごはん すまし汁 豚のしょうが焼き キャベツとちくわのドレッシング和え	米 あおさ しいたけ 醤油 だし 塩 豚肉 玉ねぎ 青ネギ しょうが 醤油 みりん キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 酢 砂糖 塩 キャノーラ油	きなこトースト 牛乳 じゃこ	食パン きなこ 豆乳 砂糖 牛乳 じゃこ
21日 (水)	大豆のドライカレー ブロッコリー 季節のフルーツ	米 合挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ ケチャップ ソース カレー粉 塩 キャノーラ油 ブロッコリー マヨネーズ 塩	いちごジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉 ジャム 砂糖 BP 牛乳
22日 (木)	おべんとうび 		メロンパン 牛乳	— 牛乳
23日 (金)	ごはん 納豆味噌汁 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物	米 納豆 大根 人参 青ネギ 味噌 だし 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うず湯げ こんにゃく 醤油 砂糖 だし	コーンおにぎり 牛乳 じゃこ	米 コーン 醤油 塩 牛乳 じゃこ
24日 (土)	やきそば わかめスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ソース わかめ コーン コンソメ 塩	お菓子 牛乳	— 牛乳
26日 (月)	ごはん コンソメスープ 鮭のカレーパン粉焼き キャベツの玉子とじ	米 ワインナー キャベツ 人参 コーン コンソメ 醤油 鮭 パン粉 パセリ カレー粉 塩 オリブオイル 卵 キャベツ 人参 しめじ 醤油 みりん だし	ふりかけおにぎり 牛乳	米 ふりかけ 牛乳
27日 (火)	ごはん 味噌汁 チキンソテー ブロッコリーとベーコンのサラダ	米 豆腐 なめこ 青ネギ 味噌 だし 鶏肉 塩 ブロッコリー 人参 コーン ベーコン マヨネーズ 塩	おからマフィン 牛乳	小麦粉 おから 砂糖 卵 バター 牛乳 BP パニエーション 牛乳
28日 (水)	焼肉丼 もやしのナムル 季節のフルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しょうが 酒 醤油 砂糖 味噌 ごま油 もやし 人参 鶏ガラ 醤油 塩 ごま油	じゃこパフ 牛乳	食パン ちりめんじゃこ 青のり マヨネーズ 牛乳
29日 (木)	おやすみ 			
30日 (金)	わかめうどん 小松菜のサラダ 季節のフルーツ	うどん わかめ しいたけ ねぎ 醤油 塩 だし 小松菜 もやし 人参 コーン ベーコン マヨネーズ 醤油	塩昆布おにぎり 牛乳 じゃこ	米 塩昆布 牛乳 じゃこ

※だし→削りだし ※BP→ベーキングパウダー

※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、
園で手作りしています。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	523	20.3	13.6	223	2.1	654	25.4	17	278	2.3

★献立・食材は都合によりかわることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

