



# 2023年4月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	15	土	牛乳 みそ豚丼 さつまいもの甘煮 せんべい すまし汁(麩) パナナ	麦茶 プリン ビスケット	米 サラダ油 上白糖 さつまいも 麩 プリン ビスケット	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ 玉ねぎ にんにく えのき パナナ	561kcal	18.8g	12.3g
3	17	月	牛乳 ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 星スナック もやしの和風和え みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	米 上白糖 白すりごま ごま油 マカロニ	鶏もも肉 みそ 牛乳 きな粉	もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ なめこ オレンジ	483kcal	19.8g	13.8g
4	18	火	麦茶 けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト 即席漬け(かぶ) パナナ	牛乳 チーズおかけご飯	うどん サラダ油 三温糖 片栗粉 米	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳 かつお節 チーズ	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ かぼちゃ かぶ きゅうり パナナ	514kcal	20.6g	14.3g
5	19	水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 のりものビスケット 春雨サラダ 卵スープ いちご	牛乳 りんごゼリー ビスケット	米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 春雨 ビスケット	豚ひき肉 みそ 豆腐 ハム 卵 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 人参 小松菜 にら いちご りんごジュース りんご缶	543kcal	19.4g	17.2g
6	20	木	牛乳 丸パン タラのフライ トマトサラダ クラッカー ジュリエンヌスープ グレープフルーツ	牛乳 チキンピラフ	丸パン 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 米 バター	タラ ベーコン 牛乳 鶏もも肉	トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ ビーマン	504kcal	20.3g	21.2g
7	21	金	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え コーンクッキー みそ汁(大根) りんご	牛乳 ココアちんすこう	米 サラダ油 じゃがいも しらたき 上白糖 白すりごま 薄力粉	豚小間肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 大根 えのき りんご	530kcal	14.1g	14.2g
8	22	土	牛乳 照り焼き丼 浅漬け(キャベツ) ビスケット みそ汁(さつま芋) パナナ	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 サラダ油 上白糖 さつまいも せんべい	鶏もも肉 刻みのり みそ ヨーグルト	ねぎ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ	562kcal	19.0g	9.0g
10	24	月	牛乳 ごはん ひじきつくね 星スナック 白菜の納豆和え みそ汁(豆腐) 清見オレンジ	牛乳 なかよしコッパ	米 上白糖 片栗粉 コッパン バター	鶏ひき肉 ひじき みそ 牛乳 ひきわり納豆 かつお節 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 清見オレンジ いちごジャム	506kcal	20.5g	14.1g
11	25	火	麦茶 ナポリタン ポテトサラダ ヨーグルト チキンスープ りんご	牛乳 たけのこご飯	スパゲティ サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 米 上白糖	ベーコン 粉チーズ ハム 鶏もも肉 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン チンゲン菜 とうもろこし きゅうり りんご たけのこ	554kcal	18.0g	16.5g
12	26	水	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 のりものビスケット みそ汁(わかめ) グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 三温糖 上白糖 ホットケーキ粉 サラダ油	鮭 油揚げ わかめ みそ 牛乳 卵	切干大根 人参 干し椎茸 さやえんどう しめじ ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	534kcal	25.2g	12.5g
13	27	木	牛乳 食パン チキンソテー クラッカー グリーンサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 そぼろご飯	食パン サラダ油 上白糖 米	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳 豚ひき肉	にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パナナ	545kcal	23.2g	19.2g
14	28	金	牛乳 カレーライス アップルドレッシングサラダ コーンクッキー コンソメスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 ホットケーキ粉	豚小間肉 ウインナー 牛乳 卵	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご 大根 オレンジ	585kcal	15.6g	21.2g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・清見オレンジ・オレンジ・グレープフルーツ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。