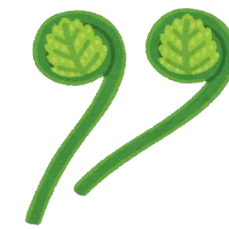




# 令和6年度4月 給食献立表



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	食塩相当量
1	15	月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 星スナック 白菜の磯和え みそ汁(えのき) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	米 油 片栗粉 麩 マカロニ 砂糖 黒砂糖	豚もも肉 海苔 味噌 牛乳 きな粉	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 白菜 にんじん えのきたけ オレンジ	502kcal	20.7g	1.2g
2	16	火	牛乳 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 コーンクッキー 中華きゅうり パナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	うどん ごま 砂糖 米	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 糸削り チーズ	大根 にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ きゅうり パナナ	515kcal	18.2g	2.7g
3	17	水	牛乳 ごはん 鶏肉のごまだれ焼き のりものビスケット もやしの和風和え すまし汁(はんぺん) りんご	牛乳 ホットケーキ (メープルシロップ)	米 砂糖 白すりごま ごま油 小麦粉 メープルシロップ	鶏もも肉 味噌 はんぺん 牛乳	もやし チンゲン菜 にんじん 糸三つ葉 りんご	524kcal	21.0g	1.6g
4	18	木	牛乳 ミルクパン 白身魚の香味揚げ リッツ 春雨サラダ 青菜スープ オレンジ	牛乳 じゃこねぎチャーハン	ミルクパン 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 白いりごま 米	ほき ハム 牛乳 じゃこ	生姜 きゅうり にんじん しめじ 小松菜 オレンジ にんにく ねぎ 大根葉	512kcal	18.3g	2.3g
5	19	金	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 星スナック 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 なかよしサンド	米 押麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 食パン バター	豚もも肉 ひきわり納豆 味噌 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ 大根 葉ねぎ パナナ いちごジャム	559kcal	19.8g	2.0g
6	20	土	牛乳 焼きそば さつまいものサラダ ビスケット 中華スープ オレンジ	牛乳 せんべい プリン	蒸し中華麺 砂糖 油 さつまいも マヨドレ ごま油 せんべい プリン	豚もも肉 青のり ハム 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 ねぎ オレンジ	526kcal	18.2g	2.1g
8	22	月	牛乳 ドライカレー ブロッコリーサラダ 星スナック ジュリアンスープ りんご	牛乳 味噌ポテト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉	豚ひき肉 ツナ 牛乳 味噌	玉葱 にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし キャベツ りんご	514kcal	16.5g	1.4g
9	23	火	牛乳 ナポリタン アップルドレッシングサラダ コーンクッキー かぶのスープ オレンジ	牛乳 中華おこわ	スパゲティ 油 砂糖 米 もち米 ごま油	ベーコン 粉チーズ 牛乳 鶏もも肉	にんにく にんじん ピーマン 白菜 もやし きゅうり りんご かぶ オレンジ 干し椎茸	528kcal	16.8g	2.4g
10	24	水	牛乳 麦ごはん 鮭の塩焼き のりものビスケット 切干大根の煮物 みそ汁(わかめ・しめじ) パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	米 押麦 油 砂糖 小麦粉	鮭 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	切干大根 にんじん さやいんげん しめじ パナナ	508kcal	21.9g	1.6g
11	25	木	牛乳 食パン チキンのオレンジ焼き にんじんポタージュ リッツ グリーンサラダ(アスパラガス) りんご	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	食パン 油 砂糖 バター じゃがいも 米	鶏もも肉 牛乳 味噌 高野豆腐	マーメレードジャム にんにく 生姜 キャベツ きゅうり アスパラガス 玉葱 にんじん りんご	518kcal	19.3g	1.8g
12	26	金	牛乳 ごはん ひじきつくね コーンクッキー 小松菜のごま和え みそ汁(なめこ) オレンジ	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 白すりごま せんべい	鶏ひき肉 ひじき 味噌 豆腐 牛乳 カップヨーグルト	生姜 玉葱 にんじん きゅうり 小松菜 なめこ ねぎ オレンジ	526kcal	22.0g	1.9g
13	27	土	牛乳 みそ豚丼 浅漬け(大根・きゅうり) せんべい わかめスープ パナナ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	米 油 砂糖 ごま油 ビスケット	豚もも肉 味噌 わかめ 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 きゅうり 大根 ねぎ とうもろこし パナナ	561kcal	17.9g	1.7g
/	30	火	牛乳 ごはん 手作りなめたけ コーンクッキー 鶏肉の唐揚げ トマトサラダ みそ汁(ほうれん草) りんご	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 砂糖 片栗粉 油 小町麩 バター	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	えのきたけ 生姜 トマト キャベツ きゅうり ほうれん草 りんご	513kcal	20.7g	1.6g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りん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。