



# 令和3年度4月 給食献立表

☆…今月の郷土料理

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	食塩相当量
1	15	木	牛乳 ごはん キッシュ風オムレツ アップルドレッシングサラダ かぶのスープ オレンジ 豆腐つビスケット	牛乳 セサミトースト	米 パン粉 油 砂糖 食パン バター 白ごま	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ オレンジ	565kcal	16.7g	23.4g	2.0g
2	16	金	牛乳 ミルクパン たらの香味揚げ カリボテ 青菜とハムのソテー にんじんポタージュ りんご	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	ミルクパン 片栗粉 油 春雨 バター じゃがいも 米 砂糖	まだら ハム 牛乳 味噌 生クリーム 鶏ひき肉 高野豆腐	生姜 にんじん 小松菜 玉葱 りんご	580kcal	22.8g	19.9g	2.3g
3	17	土	麦茶 鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え ビスケット みそ汁(麩) パナナ	麦茶 ビスケット カップヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 麩 ビスケット	鶏もも肉 わかめ 味噌 ヨーグルト	にんじん ごぼう キャベツ ゆかり パナナ	485kcal	17.9g	13.5g	1.5g
5	19	月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 星せんべい 納豆和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 黒ごま	豚もも肉 納豆 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 えのきたけ にんじん りんご	599kcal	22.5g	17.2g	1.7g
6	20	火	麦茶 チキンカレー フレンチサラダ カップヨーグルト チンゲン菜スープ 清見オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	豚もも肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 オレンジ パナナ バイナップル 黄桃	523kcal	12.0g	9.0g	2.2g
7	21	水	牛乳 麦ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ウエハース ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 ごまスティック	米 押麦 小麦粉 マヨドレ 砂糖 麩 黒ごま バター	鮭 味噌 油揚げ 大豆 牛乳	玉葱 コーンクリーム ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 パナナ	541kcal	21.3g	16.1g	1.9g
8	22	木	牛乳 ミートソースパゲティ 豆腐つビスケット ブロッコリーツナサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 野沢菜チャーハン	スパゲティ 油 小麦粉 マヨドレ 米 ごま油 白ごま 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳 わかめ たまご	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー 大根 オレンジ 生姜 ねぎ 野沢菜	561kcal	21.3g	16.5g	1.9g
9	23	金	牛乳 グリーンピースごはん 鶏肉の唐揚げ カリボテ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 せんべい オレンジゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 牛乳	グリーンピース 生姜 小松菜 キャベツ にんじん かぶ パナナ オレンジジュース みかん缶	599kcal	21.2g	17.2g	2.1g
10	24	土	麦茶 焼きそば 中華風きゅうり ビスケット たまごスープ オレンジ	麦茶 せんべい カップヨーグルト	中華麺 油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 米	豚もも肉 たまご 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり オレンジ 塩昆布	542kcal	20.4g	18.8g	2.4g
12	26	月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 星せんべい 三色ナムル わかめスープ 清見オレンジ	牛乳 ☆味噌かんぷら	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり わかめ 玉葱 コーン オレンジ	504kcal	18.0g	15.9g	1.9g
13	27	火	麦茶 麦ごはん かわいいの照り焼き カップヨーグルト 切干大根の煮物 みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 ホットケーキ	米 押麦 砂糖 小麦粉 油	まがれい 油揚げ 味噌 牛乳 たまご	生姜 切干大根 にんじん きぬさや 玉葱 栗ねぎ パナナ イチゴジャム	526kcal	21.2g	10.5g	1.6g
14	28	水	牛乳 けんちんうどん さつまいもの甘煮 ウエハース 即席漬け オレンジ	牛乳 ひじきご飯	うどん 三温糖 さつまいも 米 砂糖	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 かぶ きゅうり オレンジ ひじき	520kcal	19.2g	12.5g	2.7g
30	金	金	牛乳 こいのぼりハヤシライス カリボテ マカロニサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	牛乳 かぶとの春巻き(りんご)	米 油 砂糖 バター 小麦粉 マカロニ マヨドレ 春巻きの皮	豚もも肉 生クリーム ツナ ウインナー 牛乳	グリーンピース にんにく 玉葱 にんじん アスパラガス マッシュルーム きゅうり コーン オレンジ りんご	546kcal	14.8g	21.3g	1.7g

※今月の果物は、りんご・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。(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。