

令和5年4月 献立表

プチベベ保育室

| 日 | 曜 | 昼食 | 午後おやつ | 夕補食 | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 (エネルギー kcal) | |
|----|----|---------|--|--------------------------|-----------------|--|---|--|--|-----|
| | | | | | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもと になる | 体の調子を整え る | | | |
| 1 | 15 | 土 | ツナチャーハン みそ汁 オレンジ | 麦茶 鮭おにぎり | / | ツナ缶 しらす 鮭フレーク 米 みそ | 米 じゃがいも 油 | オレンジ 玉ねぎ 人参 ビーマン カットわかめ | しょうゆ | 361 |
| 3 | 17 | 月 | ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜と人参の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ | 牛乳 ボンデケーキ | お茶 おにぎり | 牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛 みそ) 粉チーズ | 米 砂糖 油 じゃがいも ホッ トケーキミックス 白玉粉 | しょうが たまね ぎ こまつな に んじん オレンジ | しょうゆ 酒 か つおだし 水 | 467 |
| 4 | 18 | 火 | ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・葉ねぎ) バナナ | 牛乳 フライドポテト | お茶 おにぎり | 牛乳 さけ 米 みそ(淡色辛 みそ) | 米 砂糖 油 じゃがいも あげ 油 | ごぼう にんじん キャベツ 葉ね ぎ バナナ あ おのり | みりん しょうゆ かつおだし 汁 食塩 酒 | 434 |
| 5 | 19 | 水 | ごはん 鶏肉のごましょうゆ焼き 3色浅漬け みそ汁(ほうれん草・麩) みかん缶 | 牛乳 マカロニソテー(カ レー風味) | お茶 おにぎり | 牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛 みそ) ウイン ナー | 米 麩 マカロニ ごま 油 | きゅうり にんじ ん だいこん み かん缶 ほうれ ん草 玉ねぎ ピーマン | 食塩 酒 かつ おだし 汁 しょう ゆ コンソメ カ レー粉 | 416 |
| 6 | 20 | 木 | 食パン 鶏もも肉のトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・小松菜) バナナ | 麦茶 チャーハン(ベー コン) | お茶 おにぎり | 牛乳 鶏もも肉 ベーコン | 食パン 油 砂 糖 じゃがいも マヨネーズ 米 | たまねぎ トマト 缶 にんじん きゅうり こまつ な バナナ | コンソメ 水 しょうゆ 酒 食 塩 中華だしの 素 | 435 |
| 7 | 21 | 金 | わかめごはん かれの煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・人参) オレンジ (21日はひよこ・りす組のみ) | 牛乳 かぼちゃドーナツ | お茶 おにぎり | 牛乳 かれのい ツナオイル缶 米みそ(淡色辛 みそ) | 米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油 | しょうが かぶ キャベツ にんじ ん かぼちゃ オ レンジ | 炊き込みわかめ しょうゆ 酒 食 塩 かつおだし 汁 | 435 |
| | 21 | 金 | おにぎりデー(うさぎ組) | | | | | | | |
| 8 | 22 | 土 | そぼろ丼 みそ汁 オレンジ | 麦茶 おかかおにぎり | / | 鶏ひき肉 米みそ かつお 節 | 米 じゃがいも 砂糖 油 | オレンジ 玉ねぎ 人参 小松 菜 枝豆 | しょうゆ 酒 | 447 |
| 10 | 24 | 月 | ツナとほうれん草のスパゲッ ティ キャベツサラダ コンソメスープ(大根・人参) オレンジ | 麦茶 炊き込みご飯 | お茶 おにぎり | 牛乳 油揚げ ツナオイル缶 鶏ひき肉 無塩 バター | スパゲティ 油 砂糖 米 | たまねぎ ほうれ ん草 しめじ 人 参 キャベツ ブロッ コリー 大根 じ じき オレンジの り | しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ 酒 | 352 |
| 11 | | 火 | みそ煮込みうどん コロコロ焼き豆腐 3色サラダ バナナ | 牛乳 おにまんじゅう | お茶 おにぎり | 牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛 みそ) 木綿豆腐 | 干しうどん 油 片栗粉 白いり ごま 砂糖 薄 力粉 さつまい も | たまねぎ にん じん ほうれんそ う パプリカ(赤) ピーマン コーン バナナ | かつおだし 汁 しょうゆ 食塩 酢 | 461 |
| 12 | 26 | 水 | カレーライス チンゲン菜の切干和え みそ汁(えのき・豆腐) みかん缶 | 牛乳 りんごゼリー クラッカー | お茶 おにぎり | 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛 みそ) 絹豆腐 | 米 じゃがいも 小麦粉 砂 糖 クラッカー | たまねぎ 人参 に んじん トマトビ ューレ チンゲン 菜 切干大 根 えのきたけ り んごジュース 粉 寒天 みかん缶 | 水 コンソメ カ レー粉 中濃 ソース みりん 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁 | 467 |
| 13 | 27 | 木 | たけのこごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(チンゲン菜・コーン) バナナ | 牛乳 みそ蒸しパン | お茶 おにぎり | 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛 みそ) | 米 砂糖 じゃが いも 油 ホッ トケーキ粉 | たけのこ(水煮) たまねぎ にん じん ブロッ コリー ひじき チ ンゲン菜 コーン バナナ | しょうゆ かつお だし 汁 酒 みり ん 食塩 | 522 |
| 14 | 28 | 金 | ごはん さわらの香味焼き こまつなと人参のわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ) オレンジ | 牛乳 コーンクッキー | お茶 おにぎり | 牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛 みそ) | 米 ホットケーキ 粉 油 ごま | しょうが 葉ねぎ 小松菜 人参 カットわかめ し めじ ねぎ コ ーン オレンジ | しょうゆ みりん 酒 かつおだし 汁 | 447 |
| 25 | | 特別 火 | ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜と人参のコーン 和え すまし汁(玉ねぎ・小松菜) マスカットゼリー | 牛乳 お誕生日ケーキ | お茶 おにぎり | 牛乳 鶏肉(も も) ホイップク リーム | 米 片栗粉 あ げ油 砂糖 油 小麦粉 マス カットゼリー | しょうが チン ゲンサイ にんじ ん コーン たま ねぎ 小松菜 バ ナナ レモン果 汁 | しょうゆ 酒 か つおだし 汁 食 塩 ベーキング パウダー | 549 |

給食MEMO

進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする「食べるのが好き」な子どもたち、「作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる」子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。
 「コロナウイルス」という言葉が日本でもよく聞くようになって3年が経ちますね。マスク生活も緩和されそうですが、今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。
 ※今月は「新しい環境で食べる給食に慣れる」ことを優先に考えております。そのため栄養価が低めですがご承知おきます。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、あんぱんまんせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

| 今月の平均給与栄養量 | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) |
| 乳児 | 447 | 18.5 | 13.7 | 244 | 1.7 |
| | ビタミンA (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 塩分 (g) |
| 乳児 | 155 | 0.27 | 0.39 | 25 | 1.9 |