

2021年度 4月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力に変わるもの	血や肉や骨に変わるもの	体の調子を整えるもの		
5	月	マーボー丼	ジャムパイ	カルシウムせんべい	精白米 パイシート 三温糖 ごま油 いちごジャム ケチャップ じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 ツナ 油揚げ 牛乳	長ねぎ 大根 にんじん えのき にんにく たまねぎ いんげん パナナ	510 kcal	小麦 豚 大豆 乳 バナナ
		じゃがいもとツナの炊き合わせ	くだもの					17.1 g	
		すまし汁	牛乳					15.4 g	
6	火	春野菜カレー	もちもちパン	クラッカー	精白米 じゃがいも カレールウ 白玉粉 マカロニ ホットケーキミックス	豚肉 枝豆 牛乳 パルメザンチーズ 木綿豆腐 牛乳	アスパラ にんじん たまねぎ きゅうり ミックスベジタブル りんご	520 kcal	小麦 乳 豚 大豆 りんご
		えだまめ	くだもの					18.3 g	
		マカロニサラダ	牛乳					13.3 g	
7	水	わかめうどん	レーズン蒸しパン	おせんべい	乾めん ママレード レーズン ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	乾燥わかめ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり しめじ ほうれん草 オレンジ	517 kcal	小麦 鶏 乳 オレンジ
		とじ肉のママレード焼き	くだもの					14.5 g	
		野菜のごま和え	牛乳					21.3 g	
8	木	食パン	昆布おにぎり	ごまスティック	食パン じゃがいも パン粉 調合油 精白米	豚ひき肉	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	500 kcal	小麦 ごま 豚
		ポテトコロッケ	麦茶					15.2 g	
		春キャベツのゆかり和え 野菜スープ						10.5 g	
9	金	ごはん	バナナマフィン	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	ひじき にんじん しいたけ かぶ えのき パナナ りんご	534 kcal	小麦 乳 鮭 大豆 パナナ りんご
		さけのてり焼き	くだもの					17.8 g	
		ひじきの煮物 みそ汁	牛乳					16.7 g	
12	月	豚みそ丼	ジャムサンド	おせんべい	精白米 三温糖 春雨 ごま油 食パン いちご ジャム	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 乾燥わかめ もやし	539 kcal	小麦 大豆 豚 乳
		春雨サラダ	くだもの					13.1 g	
		もやしとわかめのスープ	牛乳					18.4 g	
13	火	ハヤシライス	ふかし芋	おせんべい	精白米 コーン さつまいも ハヤシルウ	豚肉 えだまめ 牛乳	にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ キャベツ きゅうり りんご	469 kcal	小麦 乳 りんご 豚
		えだまめ	くだもの					19.4 g	
		コールスローサラダ	牛乳					13 g	
14	水	かき揚げうどん	フルーツゼリー	カルシウムせんべい	うどん かきあげ 三温糖 ごま油 甘納豆	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 かぼちゃ 小松菜 きゅうり	517 kcal	小麦 鶏 乳
		かぼちゃの甘煮	甘納豆					16.9 g	
		小松菜のナムル	麦茶					12.0 g	
1	木	ロールパン	ゆかりおにぎり	ごまスティック	ロールパン 三温糖 じゃがいも ケチャップ	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ えのき きゅうり フロッキー ミックスベジタブル	472 kcal	大豆 小麦 豚
		ポークビーンズ	麦茶					18 g	
		フロッキーサラダ 野菜スープ						14.2 g	
2	金	グリーンピースご飯	ホットケーキ	クラッカー	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	さわら 味噌 かつおぶし 麩 牛乳	グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり パナナ	475 kcal	大豆 小麦 乳 パナナ
		さわらの西京焼き	くだもの					16.4 g	
		春キャベツのおかか和え ふのすまし汁	牛乳					13.5 g	

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。