

2018年度

4月献立表 同胞保育園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
2	月	ハッシュドビーフ チーズサラダ	牛モモ肉 プロセスチーズ ハム	ご飯 なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム レタス 胡瓜	ももまんじゅう 海老満月 牛乳	まんじゅう 海老満月 牛乳	
3	火	照りたまごんぶり みそ汁	鶏もも肉 鶏卵 みそ	ご飯 三温糖 ごま なたね油	ねぎ 生姜 大根 人参 ねぎ	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 牛乳 マーガリン 三温糖 牛乳	
4	水	麦入りご飯 鯖の照り焼き 具沢山汁	鯖 豚バラ みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	プリン ビスコ 牛乳	カスタードプリン ビスコ 牛乳	
5	木	ご飯 ポークビーンズ 胡瓜のごま和え	大豆 豚肩ロース ジャコ	ご飯 なたね油 三温糖 すりごま	玉葱 人参 ケチャップ 胡瓜	※苺の寒天入りフルーツポンチ 牛乳	苺 フルーツ缶詰各種 りんごジュース 寒天 三温糖 牛乳	
6	金	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	豆腐 合挽ミンチ みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油	玉葱 人参 生姜 ねぎ もやし	※ラスク 牛乳	ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
7	土	親子丼	鶏もも肉 鶏卵	ご飯 三温糖 なたね油	玉葱 ねぎ 干し椎茸	おかし	おかし	
9	月	インディアンピラフ 具沢山スープ	ウインナー ベーコン	ご飯 なたね油 じゃがいも	玉葱 人参 グリーンピース 玉葱 人参 パセリ	デコボン ぼんち揚げ 牛乳	デコボン ぼんち揚げ 牛乳	
10	火	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの土佐和え	牛モモ肉 焼き豆腐 かつお節	ご飯 しらたき 麩 三温糖 なたね油	玉葱 白菜 ねぎ 人参 ブロッコリー	※きな粉トースト 牛乳	きな粉 食パン マーガリン 三温糖 牛乳	
11	水	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 かき卵汁	鯖 大豆 油揚げ 鶏卵	ご飯 三温糖 片栗粉	ひじき 人参 ねぎ	バウムクーヘン 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	
12	木	麦入りご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※コーンマヨトースト 牛乳	食パン マヨネーズ コーン クリームコーン 牛乳	
13	金	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ひき肉 鶏卵 ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油	ほうれん草 大根 人参 えのき茸 わかめ ねぎ	※キャロットケーキ 牛乳	人参 HM粉 三温糖 マーガリン 卵 牛乳 牛乳	
14	土	あんかけそば	豚バラ かまぼこ	中華麺 片栗粉	白菜 もやし 人参 椎茸 きぬさや	おかし	おかし	
16	月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 たけのこ水煮 白菜 胡瓜	※フルーツヨーグルトあえ 牛乳	プレーンヨーグルト りんご フルーツ缶詰各種 パナナ	
17	火	ご飯 鶏の香味焼き 大根サラダ スープ	鶏もも肉 みそ まぐろ水煮	ご飯 マヨネーズ	にんにく 大根 胡瓜 ケチャップ 玉葱 人参	※お好み焼き 牛乳	豚肩ロース 卵 削り節 ソース 薄力粉 長芋 キャベツ 青のり 牛乳	
18	水	ご飯 鮭フライ ポトフ風スープ	鮭 鶏卵 ウインナー	ご飯 パン粉 薄力粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	らっきょう漬 パセリ 人参 キャベツ 玉葱	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン 苺ジャム チーズ 牛乳	
19	木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ パルメザンチーズ ハム	スパゲティ 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉葱 ケチャップ ホールトマト 人参 胡瓜	※◎ごま昆布おにぎり 牛乳	米 ごま 昆布 ごま油	
20	金	麦入りご飯 回鍋肉 かぼちゃの甘辛揚げ	豚バラ	ご飯 押麦 タレ なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま	キャベツ ピーマン 人参 かぼちゃ	※ボンデケーキ 牛乳	HM粉 パルメザンチーズ 卵 白玉粉 牛乳 牛乳	
21	土	そぼろ納豆丼	鶏ひき肉 納豆	ご飯 三温糖	ひじき 人参 ねぎ	おかし	おかし	
23	月	たけのこご飯 カレイの照り焼き みそ汁	油揚げ カレイ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 薄力粉 片栗粉	たけのこ水煮 人参 三つ葉	バナナ おにぎりせんべい 牛乳	バナナ おにぎりせんべい 牛乳	
24	火	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え	鶏もも肉	ロールパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー	※おなかジャコおにぎり 牛乳	米 鰹節 ジャコ	
25	水	ご飯 ◎チキンカツ ごぼうサラダ スープ	鶏むね肉 鶏卵 まぐろ水煮	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ すりごま	ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 玉葱 コーン	ミニマフィン(オレンジ) ジョア	オレンジマフィン ジョア	
26	木	麦入りご飯 筑前煮 胡瓜のみ	鶏もも肉 焼き竹輪 カニかまぼこ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜 わかめ	※芋入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳	
27	金	春野菜入りカレー ハム入りコールスロー ゼリー(幼児)	牛モモ肉 ハム	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ ゼリー	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	クリームスティックパン 牛乳	クリームスティックパン 牛乳	
28	土	昔なつかしナポリタン	ウインナー ベーコン	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン	玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ	おかし	おかし	
30	月	振替休日(昭和の日)						

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鯖、かぶ、たけのこ、苺、キャベツ、ごぼう、じゃがいも、玉葱、三つ葉、レタス、ひじき、わかめです。

《 神様に感謝していただきますよう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.8g	カルシウム	200 mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	378 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	15.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンB1	0.20 mg	ビタミンC	15 mg	456Kcal	
幼児	蛋白質	18.9g	カルシウム	184 mg	ビタミンA (レチノール当量,RE)	448 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	16.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンB1	0.22 mg	ビタミンC	18 mg	528Kcal	

