

令和4年 4月 献立表

スターチス保育園

| 曜日 | 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ | エネルギー たんぱく質 ()は1.2歳 |
|----|----------|--|--|--------------------------|--|
| 金 | 15 | ごはん かぶのスープ 鶏のから揚げ 野菜のトマト煮 果物 | 【給食】米、/かぶ、かぶ・葉、コーン(冷凍)、水、鶏がらスープの素、/鶏むね肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油、/かぼちゃ、たまねぎ、パプリカ、ウインナー、油、水、ホールトマト缶詰、にんにく、コンソメ、砂糖 【おやつ】牛乳、/コンフレク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶/せんべい | 牛乳 フルーツヨーグルト せんべい | 545kcal (491kcal) 22.1g (20.3g) |
| 土 | 16 30 | チャーハン わかめスープ 果物 | 【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、/さけ、こしょう、/カットわかめ、コーン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/スティックパン | 牛乳 スティックパン | 558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g) |
| 月 | 18 | 大豆入りドライカレー トマトスープ ポテトサラダ 果物 | 【給食】米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、カレールウ、メープルシロップ、/ホールトマト缶詰、キャベツ、鶏ひき肉、コンソメ、砂糖、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、卵、砂糖、豆乳、マーガリン、バナナ | 牛乳 バナナ豆乳ケーキ | 654kcal (588kcal) 22.2g (20.0g) |
| 火 | 19 | ごはん 五目汁 鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え 果物 | 【給食】米、/木綿豆腐、さつまいも、にんじん、しいたけ、えのきたけ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、マヨネーズ、砂糖、/キャベツ、かにかまぼこ、コーン缶、かつお節、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、卵、油、かつおだし、中濃ソース | 牛乳 お好み焼き | 517kcal (465kcal) 23.5g (21.1g) |
| 水 | 20 | 鶏団子の煮込みうどん さつま芋の天ぷら 果物 | 【給食】でうどん、鶏ひき肉、れんこん、片栗粉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、/さつまいも、食塩、米粉、水、油 【おやつ】牛乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵、油、ケチャップ、食塩 | 牛乳 卵入りケチャップライス | 526kcal (473kcal) 19.0g (16.4g) |
| 木 | 21 | 親子丼 春キャベツの豚汁 切干大根の炒め物 果物 | 【給食】米、鶏むね肉、たまねぎ、油、卵、しょうゆ、砂糖、かつおだし、料理酒、みりん、/豚ひき肉、キャベツ、にんじん、ねぎ、茹たけのこ、生揚げ、かつおだし、みそ、/切干大根、ちくわ、ごま油、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖 | 牛乳 マカロニのあべかわ | 630kcal (507kcal) 24.1g (21.7g) |
| 金 | 22 | たけのこ御飯 すまし汁 牛肉とごぼうの煮物 ちくわのごま炒め 果物 | 【給食】米、油揚げ、茹たけのこ、にんじん、しいたけ、かつおだし、しょうゆ、料理酒、食塩、/木綿豆腐、みずな、かつおだし/牛肉、ごぼう、にんじん、しょうゆ、砂糖、/ちくわ、油、すりごま、青のり 【おやつ】牛乳、/コンフレク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶/ビスケット | 牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット | 603kcal (543kcal) 26.3g (23.7g) |
| 土 | 23 | ミートドリア ミネストローネスープ 果物 | 【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、/ドーナツ | 牛乳 ドーナツ | 569kcal (512kcal) 15.5g (14.8g) |
| 月 | 25 | ごはん みそ汁 カレー肉じゃが なばなの納豆あえ 果物 | 【給食】米、/だいこん、油揚げ、万能ねぎ、かつおだし、米みそ(淡色辛みそ)、/牛肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし、カレー粉、/納豆、なばな、トマト、なめたけ 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、絹ごし豆腐、油、メープルシロップ | 牛乳 豆腐のホットケーキ | 558kcal (502kcal) 22.3g (20.1g) |
| 火 | 26 | エビチャーハン アスパラガス入りコーンスープ マロニーの中華和え 果物 | 【給食】米、ごま油、鶏がらスープの素、えび、ウインナー、ねぎ、にんじん、しいたけ、食塩、/コーン缶、クリームコーン缶、アスパラガス、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、/マロニー、きゅうり、カニカマボコ、すりごま、しょうゆ、砂糖 【おやつ】牛乳、/食パン、バター、グラニュー糖 | 牛乳 バターシュガートースト | 581kcal (463kcal) 16.9g (15.4g) |
| 水 | 27 | ロールパン コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ 果物 | 【給食】ロールパン、/キャベツ、たまねぎ、大豆水煮缶、食塩、コンソメ、/豚ひき肉、牛ひき肉、料理酒、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、ナツメグ、食塩、片栗粉、油、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、トマト、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、/米、さけ、食塩、チーズ、ごま、ごま油 | 牛乳 鮭とチーズのおにぎり | 623kcal (560kcal) 25.4g (22.9g) |
| 木 | 28 | ごはん チキンスープ 春野菜のオムレツ コロコロサラダ 果物 | 【給食】米、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、/卵、たけのこ、たまねぎ、グリーンピース、ベーコン、粉チーズ、食塩、/大豆水煮缶、えだまめ(冷凍)、きゅうり、チーズ、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、/クラッカー、ツナ油漬缶、クリームチーズ | 牛乳 ツナのクラッカーサンド | 591kcal (532g) 25.3g (22.8g) |

| | 目標量 | 4月平均 |
|------|---------------|---------------|
| | エネルギー たんぱく | エネルギー たんぱく |
| 1・2歳 | 475kcal 19.0g | 512kcal 19.9g |
| 3歳～ | 585kcal 23.4g | 580cal 22.1g |

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。