令和５年4月　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童センター

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 mg	鉄 mg
1 土	和風スパゲティ スープ オーブンポテト	お茶 星たべよ ルヴァン		スパゲティ じゃが芋	しらす	キャベツ　しめじ茸　ほうれん草 にんにく　人参　大根　パセリ					
3 月	チャーハン ツナサラダ みそ汁　バナナ	牛乳　じゃこ ちんすこう	ふかし芋	米 小麦粉	豚肉　ツナ 牛乳　わかめ 豆腐　じゃこ	玉葱　干し椎茸　葉ねぎ コーン　人参　かいわれ大根 胡瓜　キャベツ　バナナ	521	17	18.7	209	1.5
4 火	ご飯　もやしスープ キャベツ入りマーボー豆腐 蒸しシューマイ	牛乳 さつま芋 スティック	星たべよ アスパラビス	米 さつま芋 シューマイの皮	豆腐 豚肉 牛乳	玉葱　人参　キャベツ　生姜　葉ねぎ 白ねぎ もやし　小松菜	519	20.6	18.9	272	2.7
5 水	ご飯　鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁　りんご	牛乳 とうふナゲット	コーン蒸しパン	米 里芋	鮭　豆腐 油揚げ 鶏肉　牛乳	千切り大根　人参 小松菜 りんご	512	25.4	20.2	228	2
6 木	ツナピラフ　バナナ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ココア パンケーキ	ルヴァン 揚げもち	米　小麦粉 じゃが芋 バター	ツナ 豆乳　牛乳	玉葱　人参　ピーマン 胡瓜　キャベツ 大根　小松菜　バナナ	513	16.8	16.9	178	1.6
7 金	ご飯　みそ汁 すき焼き風煮込み もやしナムル	牛乳 メロンパン クッキー	ルヴァン 揚げもち	米 こんにゃく 小麦粉	牛肉　豆腐 かまぼこ　油揚げ 牛乳	人参　玉葱　白菜　白ねぎ もやし　胡瓜　人参 えのき茸　小松菜	529	20.1	18.9	287	2.8
8 土	豚肉丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米 じゃが芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ オレンジ					
10 月	鶏そぼろ丼ぶり マカロニサラダ みそ汁　いちご	牛乳 豆腐ドーナツ	スコーン	米　マカロニ さつま芋 小麦粉	鶏肉 わかめ　豆腐 牛乳	生姜　人参　ほうれん草 胡瓜　コーン　キャベツ 葉ねぎ　いちご	569	20.4	17.3	233	2.1
11 火	ご飯　すまし汁　バナナ 鰆のごま味噌焼き 春キャベツと豚肉の炒め物	牛乳 新じゃがフライ	ホットケーキ	米　ごま じゃが芋	鰆 豚肉　豆腐 牛乳	玉葱　人参　キャベツ　コーン えのき茸　葉ねぎ アスパラガス　バナナ	432	19.8	14.5	182	1.8
12 水	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこ スティックパン	ぽたぽた焼き ラムネ	米　アマランサス じゃが芋 パン	牛肉　きな粉 牛乳	玉葱　人参 胡瓜　ブロッコリー　キャベツ オレンジ	604	17.2	17.8	174	2.6
13 木	煮込みうどん 南瓜の天ぷら 白菜のおかか和え	お茶 鮭おにぎり	ぱりんこ きなこもち	うどん 米　ごま 小麦粉	鶏肉　厚揚げ 鮭 かつお節	人参　玉葱　小松菜 南瓜 白菜　えのき茸	461	16.8	11.4	153	2.4
14 金	ひじきご飯 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し　みそ汁	牛乳 スイート パンプキン	星たべよ アスパラビス	米　ごま さつま芋 バター	ひじき　油揚げ 鶏肉 豆腐　牛乳	人参　葉ねぎ キャベツ　小松菜 なめこ　かいわれ大根　南瓜	477	20.2	17.6	221	2.9
15 土	チキンライス スープ ウインナー	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米	鶏肉 ウインナー	玉葱　人参　コーン　パセリ 大根　白菜					
17 月	ご飯　鶏肉の唐揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳　じゃこ ふかし芋	スノーボール	米 さつま芋	鶏肉　牛乳 さつま揚げ じゃこ　豆腐	生姜 もやし　キャベツ　人参 小松菜	519	21.4	18	234	2.3
18 火	パン　春キャベツのスープ ハンバーグ　オーブンポテト イタリアンサラダ	牛乳 フルーツポンチ (いちご)	ぱりんこ きなこもち	パン じゃが芋 パン粉	牛肉　豚肉　鶏肉 鶏肝臓　大豆　寒天 牛乳	玉葱　春キャベツ　パセリ　リンゴジュース ブロッコリー　胡瓜　人参　コーン モモ　ミカン　バナナ　いちご	517	21.3	23.4	173	2.4
19 水	ご飯　鯖の塩焼き 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	牛乳 いちごジャム サンド	バナナ	米 パン ジャム	鯖　豚肉　厚揚げ 味噌　湯葉　わかめ	大根　人参　スナップエンドウ えのき茸　葉ねぎ	522	24.1	18	214	2.4
20 木	焼きそば 中華スープ ウインナー　オレンジ	お茶 おかかおにぎり	ぽたぽた焼き ラムネ	中華麺 米	豚肉　かつお節 イカ　青のり ウインナー　豆腐	人参　玉葱　キャベツ もやし 青梗菜　オレンジ	484	20.6	14.9	147	2.4
21 金	ご飯　肉じゃが 胡瓜としらすの酢の物 みそ汁　いちご	牛乳 かぼちゃ 蒸しパン	ぱりんこ きなこもち	米　じゃが芋 こんにゃく 薄力粉	牛肉　豆乳 油揚げ　わかめ しらす　牛乳	玉葱　人参　グリンピース 胡瓜　ほうれん草 いちご　南瓜	472	17.1	9.4	224	2.2
22 土	中華丼ぶり スープ オレンジ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	豚肉	白菜　玉葱　人参 大根　ブロッコリー オレンジ					
24 月	ご飯　胡瓜のさっぱり和え 鰆のマヨネーズ焼き ひじきのそぼろ炒め　みそ汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	オーブンポテト	米	鰆　鶏肉 ひじき　牛乳 ヨーグルト	パセリ　胡瓜　人参　いんげん 小松菜　玉葱 バナナ　ミカン　モモ　パイン	451	20.2	16.1	241	2.7
25 火	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳　じゃこ のり塩 ポップコーン	星たべよ アスパラビス	米　アマランサス じゃが芋 ポップコーン	牛肉 牛乳 青のり　じゃこ	玉葱　人参　マッシュルーム グリンピース　キャベツ　胡瓜 ヤングコーン　ブロッコリー　オレンジ	519	16	16.5	206	2.8
26 水	ご飯　みそ汁 魚のおろし煮 春雨サラダ	牛乳 チーズスコーン	人参蒸しパン	米　春雨 小麦粉 バター	鰈　豆腐　わかめ チーズ 牛乳　竹輪	大根　人参　玉葱 キャベツ　胡瓜 葉ねぎ	471	20.5	13.7	280	1.9
27 木	わかめうどん 大豆入りかき揚げ ツナ和え	お茶 しらす昆布 おにぎり	ルヴァン 揚げもち	うどん　米 さつま芋 小麦粉　ごま	わかめ　かまぼこ 大豆　昆布 しらす　ツナ	葉ねぎ 玉葱　コーン　みつば キャベツ　小松菜	533	20.4	19.8	215	2.1
28 金	ご飯　みそ汁 鶏肉の照り焼き 新じゃがの炒め物	牛乳　じゃこ きな粉バナナ	ぽたぽた焼き ラムネ	米 じゃが芋	鶏肉　厚揚げ ウィンナー　牛乳 きな粉　じゃこ	玉葱 ピーマン　ほうれん草 バナナ	530	23.4	20.1	238	2.6
29 土	昭和の日										

ぱりんこ
きなこもち

星たべよ
アスパラビス

ルヴァン
揚げもち

ぽたぽた焼き
ラムネ

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では四季に応じ旬の野菜を中心としたメニュー作りを心掛け、
出来る限り多くの食材を味わえるようにと考えています。
お家と給食のふたつの大切な食事を通し
たくさんのことを学び食育を進めていきたいと思っています。

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成