

平成 30 年 4 月 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520kcal 475kcal
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日	朝	お	お	昼	ご	は	ん	お	お				
曜	献	や	つ	献	立	立	立	献	献				
	立	つ	つ	立	立	立	立	立	立				
	名	つ	つ	名	名	名	名	名	名				
	材	つ	つ	材	材	材	材	材	材				
	料	料	料	料	料	料	料	料	料				
1													
2	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	カレーライス ツナサラダ くだもの	白米 40 コーン 5 ブロッコリー 20	肉 20 グリーンピース 5 ツナ 15	にんにく 1 油 1 キャベツ 20	玉ねぎ 40 人参 15 味ぼん 3	じゃがいも 60 きゅうり 10 果物 50	なごみ会クッキー 牛乳	小麦粉 20 卵 5 バター 5	ベーキングパウダー 1 砂糖 3 抹茶	
3	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	15 5 80	大豆の五目煮 そうめん汁 ごはん くだもの	肉 20 こんにゃく 10 しょうゆ 3 しょうゆ 3	大豆 20 人参 15 そうめん 11 白米 40	ごぼう 15 いんげん豆 5 人参 10 果物 50	レンコン 15 油 1 卵 10	たけのこ 15 砂糖 2 ねぎ 5	干しいたけ 2 酒 1 煮干し 2	フルーツインゼリー ゼリー粉 8	果物 30	
4	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	魚の香味焼 厚揚げのみそ汁 ごはん くだもの	魚 50 酒 1 厚揚げ 30 白米 40	生姜 3 みりん 2 人参 10 果物 50	にんにく 2 もやし 20 わかめ 1	ねぎ 5 ちくわ 5 大根 20	砂糖 2 味ぼん 3 煮干し 2	しょうゆ 2 ごま 1 みそ 4	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 コンソメ 1	油 2
5	ヨーグルト バナナ フルーツソース	ヨーグルト バナナ フルーツソース	50 30 5	スペイン風オムレツ 春雨スープ ごはん くだもの	卵 40 ケチャップ 5 小松菜 10	ベーコン 10 コンソメ 1 鶏がらスープ 2	じゃがいも 30 サニーレタス 10 しょうゆ 1	玉ねぎ 20 緑豆春雨 16 白米 40	人参 10 人参 10 果物 50	ピーマン 5 人参 10	UF0パン 牛乳	ロールパン 30 バター 3 卵 3	小麦粉 3 砂糖 3
6	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	10 80	ハンバーグ コーンスープ ごはん くだもの	合ミンチ 30 ナツメグ トマト 30 コンソメ 2	豆腐 20 塩 味ぼん 3 パセリ 1	玉ねぎ 20 ケチャップ 5 クリームコーン 15 白米 40	人参 10 ウスターソース 2 玉ねぎ 20 果物 50	パン粉 10 みりん 1 人参 10	卵 3 キャベツ 25 スキムミルク 20	みたらし団子 牛乳	やわみ 20 みりん 2 片栗粉 1	砂糖 3 しょうゆ 2
7	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	イカ焼きそば 千草和え くだもの	イカ 10 ピーマン 5 人参 10 酢 1	豚肉 20 中華麺 40 キャベツ 20 ごま油 1	キャベツ 30 青のり 1 うすあげ 5 果物 50	もやし 20 ソース 3 ごま 1	玉ねぎ 20 油 1 砂糖 1	人参 15 ほうれん草 10 しょうゆ 2	雑炊 お茶	白米 20 大根 10 かまぼこ 5 煮干し 2	ねぎ 5 人参 5 しょうゆ 2
8													
9	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	春じゃがの煮物 かきたま汁 ごはん くだもの	肉 20 油 1 えのき 10 白米 40	じゃがいも 80 酒 1 砂糖 2 果物 50	こんにゃく 15 人参 15 ねぎ 5 卵 20	玉ねぎ 30 しょうゆ 3 みりん 1 鶏がらスープ 1	絹さや 5 玉ねぎ 20 しょうゆ 2	ココアトースト 牛乳	食パン 30 グラニュー糖 2 マーガリン 3	ココアパウダー 1 マヨネーズ 3	
10	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	焼鮭 根菜汁 ごはん くだもの	塩鮭 50 ごぼう 15 煮干し 2	インゲン豆 20 人参 10 しょうゆ 4	人参 5 大根 20 白米 40	砂糖 1 しょうゆ 2 果物 50	しょうゆ 2 ごま 1 ねぎ 5	ウインナーロール 牛乳	ホットケーキミックス 20 ウインナー 10	ヨーグルト 8	
11	プリン 牛乳	プリン粉 牛乳	4 40	高野豆腐の卵とじ 春野菜とえびのスープ ごはん くだもの	鶏肉 20 ほうれん草 10 春人参 10	高野豆腐 35 砂糖 2 えび 10	卵 30 しょうゆ 3 スナックエンドウ 10	玉ねぎ 20 油 1 コンソメ 2	干しいたけ 2 春キャベツ 20 白米 40	人参 15 新玉ねぎ 20 果物 50	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス 20 卵 5 牛乳 4 砂糖 1	油 5 粉砂糖 1
12	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ミートスパゲティ レモン酢和え くだもの	スパゲティ 52 コンソメ 2 きゅうり 10	合ミンチ 20 ソース 1 人参 10 塩	玉ねぎ 30 ケチャップ 5 しらす干し 5 果物 50	人参 15 粉チーズ 10 キャベツ 30	トマト缶 20 小麦粉 1 砂糖 1	にんにく 1 パセリ 3 ごま油 1	やきいも 牛乳	さつまいも 80	
13	パン 牛乳	パン 牛乳	15 80	ガーリックチキン ミモザサラダ ごはん くだもの	手羽元 40 大根 40 白米 40	塩 もやし 20 果物 50	ベーキングパウダー じゃがいも 50 人参 10	塩 卵 10	ブロッコリー 20 ドレッシング 5	コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク 7 バター 3	マシュマロ 3	
14	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	たけのこごはん 煮豆 はんぺんのお吸い物 くだもの	鶏肉 10 グリーンピース 5 砂糖 8 煮干し 2	うすあげ 5 砂糖 1 塩 しょうゆ 4	たけのこ 15 しょうゆ 2 はんぺん 5 果物 50	ごぼう 10 酒 1 人参 10	干しいたけ 1 白米 40 わかめ 1	人参 10 金時豆 20 ねぎ 5	ハムチーズサンド お茶	サンドパン 30 チーズ 10	ハム 10 マヨネーズ 3
15													
16	ヨーグルト 果物 フルーツソース	ヨーグルト 果物 フルーツソース	50 30 2	麻婆豆腐 中華スープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 みりん 1 中華スープ 1	豆腐 60 ねぎ 10 油 1 しょうゆ 2	にんにく 1 砂糖 2 もやし 15 ごま油 1	生姜 1 みそ 3 人参 10 白米 40	玉ねぎ 20 しょうゆ 2 チンゲン菜 10 果物 50	干しいたけ 1 酒 2 きくらげ 1	ふくれがし 牛乳	小麦粉 20 たんさん 1 粉末黒糖 10	酢 1 牛乳 15 卵 2
17	くだもの 牛乳	果物 牛乳	50 80	鶏うどん かぼちゃのおかか煮 くだもの	うどん 48 しょうゆ 2 枝豆 5	鶏肉 20 かまぼこ 5 かつお節 1	玉ねぎ 30 ねぎ 5 砂糖 2	干しいたけ 2 煮干し 3 しょうゆ 2	人参 10 しょうゆ 4 塩	砂糖 1 かぼちゃ 60 果物 50	クロワッサン 牛乳	クロワッサン 30	ジャム 5
18	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	☆お誕生給食☆ チキンライスランチ	白米 50 ケチャップ 10 コーン 5 ミニトマト 20	鶏肉 15 塩 バター 4 ウインナー 10	玉ねぎ 10 小麦粉 4 春キャベツ 20 ドレッシング 3	人参 8 スキムミルク 10 きゅうり 10 ゼリー粉 4	ピーマン 5 油 1 パプリカ 5 生クリーム 2	果物 20	ヨーグルト	ヨーグルト 90	
19	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	10 80	魚のおろし煮 ポテトサラダ ごはん くだもの	魚 50 砂糖 2 ハム 5	片栗粉 5 しょうゆ 3 マヨネーズ 5	油 5 じゃがいも 60 塩	大根 40 きゅうり 20 白米 40	レモン 5 小葱 5 人参 5	あべかわ 牛乳	団子粉 20 砂糖 5	きな粉 15 塩	
20	ゼリー	ゼリー粉	4	筑前煮 大根のみそ汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 こんにゃく 10 酒 1 ねぎ 5	ごぼう 15 人参 15 みりん 1 麩 3	干しいたけ 1 グリーンピース 5 大根 20 煮干し 2	たけのこ 15 油 1 人参 10 みそ 4	れんこん 15 砂糖 2 しょうゆ 3 白菜 20 白米 40	里芋 30 しょうゆ 3 果物 50	どらやき 牛乳	ホットケーキミックス 20 砂糖 3 牛乳 10 砂糖 6	卵 10 みりん 2 さつまいも 40 塩 牛乳 200

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご ば ん		お や つ		
曜	献立名	材 料	献 立 名	材	料	料	献 立 名	材 料	
21 土	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	エッグサンドパン 肉団子スープ くだもの	パン 40 卵 30 鶏ミンチ 10 生姜 1 人参 10 にはら 10	パセリ 1 片栗粉 5 コンソメ 1	ツナ 20 きゅうり 10 卵 1 パン粉 3 果物 50	マヨネーズ 4 玉ねぎ 20	ふりかけごはん お茶	白米 40 いらりこ 2 ごま 2 かつお節 2 しょうゆ 1 みりん 1 青のり 1
22 日									
23 月	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ごはん くだもの	肉 20 切干大根 64 いんげん 5 干しいたけ 1 油 1 じゃがいも 30 煮干し 2	ひじき 3 しょうゆ 3 玉ねぎ 20 白米 40	人参 15 うすあげ 5 砂糖 2 酒 1 豆腐 20 しめじ 10 果物 50	ごぼう 15 みりん 2 ねぎ 5	カステラケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 20 卵 15 バター 5 牛乳 10 ベークパウダー 1 牛乳 200
24 火	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80			お弁当をお願いします。			おかし 牛乳	お菓子 10 牛乳 200
25 水	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 10 卵 3 牛乳 5 砂糖 1 牛乳 80	ナポリタン ブロッコリーとさつまいものスープ くだもの	スパゲティ 52 玉ねぎ 30 バター 1 ケチャップ 5 玉ねぎ 15 人参 10	ピーマン 10 ソース 2 さつまいも 20	人参 10 しょうゆ 1 コンソメ 2	えび 10 ウインナー 10 鶏がらスープ 1 ブロッコリー 20 片栗粉 1 果物 50	ぜんざい お茶	ホットケーキミックス 20 卵 15 バター 5 牛乳 10 ベークパウダー 1 やわみ 10 小豆 15 砂糖 10 塩
26 木	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	鯖の西京焼き 若竹汁 ごはん くだもの	鯖 50 酒 1 人参 5 酢 2 かまぼこ 5	みりん 1 砂糖 2 しょうゆ 3	砂糖 1 塩 煮干し 2	みそ 3 大根 30 わかめ 2 たけのこ 15 白米 40 果物 50	カレーサンドパン 牛乳	パン 30 豚ミンチ 8 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 5 油 1 ケチャップ 2 パン粉 1 カレーパウダー 2 牛乳 200
27 金	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 10 牛乳 50	パンパキンチュウ 春キャベツのコールスロー ごはん くだもの	鶏肉 10 ベーコン 10 枝豆 5 小麦粉 5 白ワイン 1 油 1 カイワレ大根 5 酢 2 白米 40 果物 50	かぼちゃ 30 バター 5 キャベツ 30 砂糖 2	じゃがいも 40 玉ねぎ 30 スキムミルク 20 コンソメ 2 きゅうり 10 人参 10 マヨネーズ 4 油 1	人参 15 生クリーム 2 コーン 5 塩	温うどん お茶	うどん 24 煮干し 2 しょうゆ 4 ねぎ 5
28 土	パン 牛乳	パン 15 バター 3 牛乳 80	鶏そぼろ丼 けんちん汁 くだもの	白米 40 鶏ミンチ 20 グリーンピース 10 薄口しょうゆ 1 ごぼう 10 里芋 30 煮干し 2 しょうゆ 3	生姜 1 みりん 1 人参 10	しょうゆ 2 卵 20 れんこん 20	砂糖 3 塩 ねぎ 5	酒 1 砂糖 1 ねぎ 5	フルーツヨーグルト ヨーグルト 80 バナナ 20 もも缶 10 みかん缶 10 パイ缶 10
29 日									
30 月									



ご入園・ご進級おめでとございます

給食は、苦手な食べ物や今まで口にしたことのない食べ物をお友だちと一緒に食べてみる機会でもあります。「おいしい!」「まあまあいける☆」といった発見やがんばって食べてみる経験を通して、食べることの大切さ楽しさをお友だちや先生と共感してほしいと思います。



お料理室担当の
大山加奈 & 上杉理紗です。
今年度もよろしくお願い致します。
質問などございましたら、
お気軽にお声掛けくださいね♡



月1回**お弁当の日**があります。
お弁当の日は、朝からルンルンの子どもたち♪
「おべんとうもってきたよ」「〇〇がはいっとるっちゃが〜」
と、お昼の時間が楽しみのようです。
お弁当作りの楽しさは、
”何が食べたいかな?” ”何を作ろうかな?”と、**食べる相手の喜ぶ顔**を思い浮かべてメニューを考えること。
お弁当箱に、おかずを詰め終わって**ホッ**とする瞬間。
空っぽになったお弁当箱を持って帰ってきてくれたとき。
ではないでしょうか。
お弁当は、子どもの発達上の栄養だけでなく
こころを生き活きたものにしてくれます。
「友だちと同じものが入っていた!」
「全部食べることができた!」「家族が喜んでくれた!」
という気持ちを**大切**にするために、量も調整しながら
お子様の食べやすいものをお願いします。

☆1歳4ヶ月から、お弁当の準備をお願いします。

