

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

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご は 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 みそ 4 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 牛乳 200
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	パンプキンシチュー 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 スキムミルク 20 きゅうり 10 マヨネーズ 4	玉ねぎ 30 人参 10 油 1 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 果物 50	しょうゆ 2 卵 20 れんこん 20 干しいたけ 1	砂糖 3 酒 1 塩 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	 30日は振替休日です。								



## 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。

