

2019年 4月分 3歳以上児献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	おにぎり(青菜) おにぎり(昆布チーズ) 卵とキャベツのスープ フルーツゼリー	米/押麦/白ごま(いり) /コーン缶/マヨネーズ/ミニフルーツゼリー/ バター/上白糖/薄力粉	ピザチーズ/塩昆布/ 卵/ヨーグルト	キャベツ/玉葱	麦茶 プレーンクッキー ヨーグルト	1杯 - 595 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.4 g
2 火	カレーライス コンソメわかめスープ コンソメサラダ フルーツ(いちご)	米/押麦/じゃが芋/ サラダ油/白ごま(いり) /コーン缶/マヨネーズ/薄力粉/上白糖	豚ロース肉(こま)/ カットわかめ/牛乳	人参/玉葱/おろし生 姜/福神漬/キャベツ/ 胡瓜/いちご/干し ぶどう	牛乳 人参蒸しパン	1杯 - 586 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.6 g
3 水	ロールパン 春キャベツのスープ マカロニグラタン 温野菜サラダ フルーツ(バナナ)	ミルクロールパン 50 g/マカロニ/コーン 缶/サラダ油/バター /薄力粉/じゃが芋/ 三温糖/さつま芋	ベーコン/牛乳/パル メザンチーズ/ピザ チーズ	人参/キャベツ/玉葱 /マッシュルーム缶/ ブロッコリー/バナナ	牛乳 焼き芋	1杯 - 588 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 3.3 g
4 木	ご飯 かき玉汁 煮魚 揚げ長芋の肉みそ フルーツ(きよみ)	米/五穀米/かたくり 粉/ながいも/サラダ 油/上白糖/食パン(8 枚切)	卵/だし昆布/花がっ お/銀だら(切身)/ 鶏挽肉/牛乳/加糖練 乳	生しいたけ(菌床栽 培、生)/葉ねぎ/お ろし生姜/きよみ(砂 じょう、生)	牛乳 ココアラスク	1杯 - 564 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 1.9 g
5 金	肉うどん 擬製豆腐 海藻サラダ フルーツ(りんご)	干しうどん(乾)/上白 糖/サラダ油/三温糖 /ごま油/米/発芽玄 米	豚ロース肉(こま)/ 油揚げ/だし昆布/厚 けずり/木綿豆腐/卵 /かに風味かまぼこ/ たらこ	人参/ほうれんそう (冷凍)/長葱/干し椎 茸/糸みつば/わかめ /胡瓜/りんご	麦茶 焼きたらこのおにぎり	1杯 - 519 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 4.3 g
6 土	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ぶたにくのみそやき 大根とツナのサラダ フルーツ(バナナ)	米/じゃが芋/マヨ ネーズ/食パン(8枚 切)/上白糖/バター /いちごジャム(高糖 度)	煮干し/豚ロース(脂 身付き)/まぐろ缶詰 (油漬/オイル)/豆乳 /卵/牛乳	小松菜/大根/おろし 生姜/胡瓜/バナナ	豆乳 リンチトースト	1杯 - 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
8 月	【花まつりメニュー】 筍ご飯 花魁と水菜の清汁 鱈の照り焼き マカロニサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米/花魁/三温糖/サ ラダ油/マカロニ/マ ヨネーズ/薄力粉/白 玉粉	油揚げ/花がっお/だ し昆布/鱈(切身)/ ツナ缶/きな粉	たけのこ(ゆで)/人参 /きぬさや/水菜/胡 瓜/グレープフルーツ	甘茶 あべかわもち	1杯 - 559 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.7 g
9 火	キャラパン ジュリアンヌスープ チキン青のりフライ ミモザ風サラダ フルーツ(きよみ)	じゃが芋/スパゲ ティ/マヨネーズ/ パン粉(乾燥)/サラ ダ油/上白糖/お好み 焼き粉/コーン缶	ベーコン/鶏モモ肉 (一口サイズ)/青のり /卵/いか(お好み焼 き用)/桜えび	人参/キャベツ/大根 /玉葱/セロリー/パ セリ/生姜/もやし/ ブロッコリー/きよみ (砂じょう、生)	麦茶 お好み焼き	1杯 - 352 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.9 g
10 水	三色そぼろ丼 けんちん汁 切干大根の煮物 フルーツ(いちご)	米/五穀米/サラダ油 /上白糖/里芋/食 パン(6枚切)/グラ ニュー糖/発酵バター	豚挽肉/卵/厚けずり /木綿豆腐/だし昆布 /油揚げ/花がっお/ 牛乳	おろし生姜/いんげん /人参/大根/ごぼう /長葱/切干大根/干 し椎茸/小松菜/いち ご	牛乳 シュガートースト	1杯 - 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.2 g
11 木	スパゲティーナポリタン もやし/小松菜のスー プ イタリアンサラダ フルーツ(バナナ)	スパゲティ/サラ ダ油/三温糖/米/上白 糖/白ごま(いり)	豚挽肉/ウインナー/ パルメザンチーズ/ ベーコン/ロースハ ム/プロセスチーズ/ だし昆布/油揚げ(いな り用)	人参/玉葱/青ピー マン/マッシュルーム 缶/パセリ/もやし/ 小松菜/胡瓜/ミニト マト/バナナ	麦茶 いなり寿司	1杯 - 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.1 g
12 金	ご飯 豚汁 鮭のバター醤油焼き 五目豆 フルーツ(りんご)	米/五穀米/里芋/板 こんにやく/サラダ油 /薄力粉/バター/三 温糖/上白糖/イチゴ ジャム(ソント)	豚ロース肉(こま)/ 油揚げ/煮干し/花が っお/生鮭(切身)/ 大豆(水煮缶詰)/焼 き竹輪/牛乳/卵	大根/人参/ごぼう/ 長葱/蓮根/干し椎 茸/りんご	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	1杯 - 649 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 3.0 g
13 土	親子丼 キャベツと油揚げの味噌汁 南瓜サラダ フルーツ(オレンジ)	米/押麦/上白糖/マ ヨネーズ/白ごま(い り)/三温糖	鶏胸肉(こま)/卵/ 刻みのり/油揚げ/煮 干し/ロースハム/ま ぐろ缶詰(油漬/オイル)	玉葱/キャベツ/南瓜 /胡瓜/人参/オレンジ	麦茶 ツナとごまのおにぎり	1杯 - 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.2 g
15 月	ロールパン 春キャベツのスープ マカロニグラタン 温野菜サラダ フルーツゼリー	ミルクロールパン 50 g/マカロニ/コーン 缶/サラダ油/バター /薄力粉/じゃが芋/ 三温糖/ミニフルーツ ゼリー/さつま芋	ベーコン/牛乳/パル メザンチーズ/ピザ チーズ	人参/キャベツ/玉葱 /マッシュルーム缶/ ブロッコリー	牛乳 焼き芋	1杯 - 588 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 3.3 g
16 火	菜の花ご飯 鱈の西京焼き 豆腐とほうれん草の清汁 キャベツといんげんのお浸し フルーツ(きよみ)	米/三温糖/サラダ油 /白ごま(いり)/食 パン(8枚切)/バター /上白糖/薄力粉	卵/鱈(切身)/木綿 豆腐/花がっお/かつ お節(パック)	菜の花/人参/ほうれ ん草/長葱/キャベツ/ いんげん/きよみ (砂じょう、生)	麦茶 みそパン	1杯 - 586 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.8 g
17 水	肉うどん 擬製豆腐 海藻サラダ フルーツ(りんご)	干しうどん(乾)/上白 糖/サラダ油/三温糖 /ごま油/米/発芽玄 米	豚ロース肉(こま)/ 油揚げ/だし昆布/厚 けずり/木綿豆腐/卵 /かに風味かまぼこ/ たらこ	人参/ほうれんそう (冷凍)/長葱/干し椎 茸/糸みつば/わかめ /胡瓜/りんご	麦茶 焼きたらこのおにぎり	1杯 - 519 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 4.3 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月 平均 栄 養 価	エネルギー 548 kcal 脂 質 17.1 g

二俣尾保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ポークピカタ 大根のおかかサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米/じゃが芋/薄力粉 /マヨネーズ/ごま油 /サラダ油/上白糖/ 食パン(8枚切)/バ ター/いちごジャム (高糖度)	煮干し/豚ロース(赤 肉)/パルメザンチ ーズ/卵/ちりめんじ ゃこ/かつお節(パッ ク)/牛乳	小松菜/大根/レモン (果汁、生)/グレー プフルーツ	牛乳 フレンチトースト	1杯 - 564 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.4 g
19 金	ハヤシライス かぶとベーコンのスー プ コンソメサラダ フルーツ(バナナ)	米/五穀米/サラダ油 /かたくり粉/コー ン缶/マヨネーズ/薄 力粉/上白糖	豚モモ肉(こま)/ペ ーコン/牛乳	玉葱/ほんしめじ/か ぶ/キャベツ/胡瓜/ バナナ/人参/干し ぶどう	麦茶 人参蒸しパン	1杯 - 551 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.5 g
20 土	ご飯 かき玉汁 煮魚 揚げ長芋の肉みそ フルーツ(デコポン)	米/五穀米/かたくり 粉/ながいも/サラ ダ油/上白糖/バター/ 薄力粉	卵/だし昆布/花がっ お/銀だら(切身)/ 鶏挽肉/ソフール /レンライト	生しいたけ(菌床栽 培、生)/葉ねぎ/お ろし生姜/デコポン	麦茶 ヨーグルト(ワフル) 卵クッキー	1杯 - 561 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.8 g
22 月	【お誕生日メニュー】 赤飯 若竹汁 鶏肉の甘辛和え ひじきのいるどりサラダ フルーツ(いちご)	米/もち米/黒ごま (いり)/薄力粉/か たくり粉/サラダ油/ 三温糖/バター/上白 糖	卵/だし昆布/花がっ お/銀だら(切身)/ 鶏挽肉/ソフール /レンライト	生しいたけ(菌床栽 培、生)/葉ねぎ/お ろし生姜/デコポン	豆乳 バナナの Pound ケーキ	1杯 - 556 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 2.0 g
23 火	和風大根スパゲティ もやし/小松菜のスー プ イタリアンサラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲティ/オリ ーブ油/三温糖/サラ ダ油/米/白ごま(い り)	かつお缶詰油漬/レ ンライト/ベーコン/ ロースハム/プロセス チーズ	大根/もやし/小松菜 /胡瓜/ミニトマト/ オレンジ	麦茶 セルフおにぎり(わかめ)	1杯 - 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.0 g
24 水	ご飯 豚汁 鮭のバター醤油焼き 五目豆 フルーツ(グレープフルーツ)	米/五穀米/里芋/板 こんにやく/サラダ油 /薄力粉/バター/三 温糖/上白糖/イチゴ ジャム(ソント)	豚ロース肉(こま)/ 油揚げ/煮干し/花が っお/生鮭(切身)/ 大豆(水煮缶詰)/焼 き竹輪/牛乳/卵	大根/人参/ごぼう/ 長葱/蓮根/干し椎 茸/グレープフルーツ	牛乳 スコーン(いちごジャム添え)	1杯 - 641 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 3.0 g
25 木	チキンライス ココロスープ 春キャベツとブロッコ リーのサラダ フルーツ(きよみ)	米/コーン缶/サラ ダ油/バター/じゃが 芋/上白糖/薄力粉/白 玉粉	鶏胸肉(こま)/ウ ィナー/卵/牛乳/焼 きのり	玉葱/いんげん/人 参/パセリ/ブロッ コリー/キャベツ/き よみ(砂じょう、生)	牛乳 磯部たらしもち	1杯 - 511 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g
26 金	キャラパン ジュリアンヌスープ チキン青のりフライ ミモザ風サラダ フルーツ(バナナ)	じゃが芋/スパゲ ティ/マヨネーズ/ パン粉(乾燥)/サラ ダ油/上白糖/お好み 焼き粉/コーン缶	ベーコン/鶏モモ肉 (一口サイズ)/青のり /卵/いか(お好み焼 き用)/桜えび	人参/キャベツ/大根 /玉葱/セロリー/パ セリ/生姜/もやし/ ブロッコリー/バナ ナ	麦茶 お好み焼き	1杯 - 361 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.9 g
27 土	三色そぼろ丼 もやしと油揚げの味噌汁 小松菜と人参のナムル フルーツゼリー	米/五穀米/上白糖/ サラダ油/白ごま(い り)/ごま油/三温糖 /ミニフルーツゼリー /押麦	鶏挽肉/卵/油揚げ/ 煮干し/ピザチーズ/ 塩昆布	おろし生姜/もやし/ ほうれんそう(冷凍)/ 人参/小松菜	麦茶 昆布チーズおにぎり	1杯 - 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.9 g

【お知らせ】

- ★8日は、花まつりなのでお花の形のお昼やお野菜を給食に入れたり、おやつに甘茶を出します。
- ★22日は、お誕生日メニューになります。
- ★23日は、ちゅうりっぷ組・さくら組は自分でおにぎりをにぎって食べます。
- ★食材の仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。



【献立紹介】

※ 5日給食 擬製豆腐とは・・・豆腐をつぶして卵に混ぜ、蒸し焼きにし豆腐状に固めた料理です。もともとは、僧侶が卵のような動物性食品を食用することが禁じられていたときに、豆腐の中にひそかに卵を入れてわからないようにして用いていた。カムフラージュして作ったという意味で擬製の字がつかわれていたといわれています。

※ 9日給食 キャロパンとは・・・先月から新しいパン屋さんからパンを納品していただくようになりました。天然酵母を使用しじっくりと発酵熟成したパンを作っています。キャロパンとは、ココアの風味になるキャラコ粉を使用した食べやすいパンです。キャラコ粉は、ノンカフェインですので園児にも安心して食べられます。

天然酵母とは・・・イーストと同じようにパンを膨らませる酵母菌です。一般的にイーストは、自然から取り出した酵母菌を、人工的に培養しますが、多くの天然酵母菌は、自然の酵母菌で培養されています。イーストで作るパンに比べ、焼き上げたパンのおいしい期間が長く、繊細な甘みやうまみを感じられます。