

令和2年 4月分 3歳以上児献立表

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		
水	おにぎり(ゆかり・青葉) 玉葱パコ小松菜のスープ 仲でウインナー ワカメとなめたけの和え物 フルーツゼリー	米/揮麥/ミニフルーツゼリー/バター/上白糖/薄力粉	ベーコン/ウインナー/カットわかめ/かに風味かまぼこ/牛乳/卵	玉葱/小松菜/なめたけ/胡瓜	牛乳 卵クッキー	1 17.6g 20.8g 3.0g 596kcal
木	カレーライス 白菜とベーコンのスープ ひじきののりどりサラダ フルーツ(いちご)	米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/食パン(8枚切)	豚ロース肉(こま)/ベーコン/干ひじき(タネ)/ツルナ/かつお節(パック)	人参/玉葱/おろし生姜/福神漬/白菜/キャベツ/胡瓜/いちご	麦茶 パンののみみ揚げ	2 15.6g 19.9g 3.4g 571kcal
金	スパゲティ-ミートソース カップスープ キャベツとブロッコリーと卵のオムレツ フルーツ(バナナ)	スパゲティ-/サラダ油/上白糖/米/発芽玄米	豚挽肉/パルメザンチーズ/卵/甘塩鮭(切身)	玉葱/人参/トマト/ホール缶/白菜/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	麦茶 鮭のおにぎり	3 21.8g 15.4g 2.1g 547kcal
土	ご飯 煮魚 もやしと油揚げの味噌汁 ポテトサラダ フルーツ(きよみ)	米/じゃが芋/マヨネーズ/食パン(8枚切)/バター	おひょう(切身)/油揚げ/煮干し/ロースハム/牛乳/スライスチーズ	おろし生姜/もやし/胡瓜/人参/きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ハムチーズサンド	4 26.3g 19.1g 3.4g 589kcal
月	ハヤシライス カップスープ わかめとしらすのサラダ ヨーグルト	米/五穀米/サラダ油/上白糖/ごま油/薄力粉/黒砂糖(パウダー)	豚モモ肉(こま)/カットわかめ/しらす干し/ヨーグルト/卵/牛乳	玉葱/ほんしめじ/白菜/キャベツ/人参/胡瓜/もやし	麦茶 黒糖入り蒸しケーキ	5 19.8g 14.2g 2.5g 577kcal
火	牛乳パン ジュリアンヌスプ パーベキューチキン 大根とツナのサラダ フルーツ(しらぬい)	牛乳パン 50g/じゃが芋/スパゲティ-/マヨネーズ/お好み焼き粉/コーン缶/サラダ油	ベーコン/鶏モモ肉(一口サイズ)/まぐろ缶詰(油漬)/フライド/牛乳/卵/桜えび/青のり/かつお節(パック)	人参/キャベツ/大根/玉葱/セロリ-/パセリ/おろし生姜/りんご/胡瓜	牛乳 お好み焼き	6 21.1g 19.5g 2.6g 531kcal
水	【花まつりメニュー】 菜の花ご飯 菜の花とえのきの清汁 鱈の照り焼き パンパンジーサラダ フルーツ(いちご)	米/三温糖/サラダ油/白ごま(いり)/花麩/練りごま/上白糖/かたくり粉	牛乳/ロースハム/卵/花がっつお/だし昆布/鱈(切身)/鶏さき身/きな粉	菜の花/えのき茸/系みつば/胡瓜/もやし/人参/おろし生姜/いちご	甘茶 ミルクわらび餅	7 23.2g 14.3g 2.0g 519kcal
木	肉うどん ふくさたまご 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	干しうどん(乾)/三温糖/サラダ油/ごま油/米/白ごま(いり)	豚ロース肉(こま)/油揚げ/だし昆布/厚けずり/卵/木綿豆腐/豚挽肉/かに風味かまぼこ/まぐろ缶詰(油漬)/フライド	人参/ほうれんそう(冷凍)/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/こねぎ/わかめ/胡瓜/バナナ	麦茶 ツナとごまのおにぎり	8 23.8g 15.2g 4.8g 550kcal
金	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 肉回子の甘辛煮 キャベツとかにかまのオムレツ フルーツ(きよみ)	米/パン粉(生)/上白糖/かたくり粉/黒ごま(いり)/マヨネーズ/食パン(6枚切)/バター/グラニュー糖/白ごま(いり)	油揚げ/煮干し/豚挽肉/牛乳/卵/かに風味かまぼこ	大根/長葱/人参/玉葱/おろし生姜/キャベツ/胡瓜/きよみ(砂じょう、生)	麦茶 セサミトースト	9 19.9g 19.2g 2.1g 555kcal
土	三色そばろ 井もやしと油揚げの味噌汁 南瓜サラダ フルーツ(りんご)	米/五穀米/サラダ油/上白糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/バター	豚挽肉/卵/厚けずり/油揚げ/煮干し/ロースハム/牛乳	おろし生姜/いんげん/もやし/南瓜/胡瓜/人参/りんご/バナナ	麦茶 パナナケーキ	10 19.7g 22.5g 2.2g 592kcal
月	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鱈の文化干し マカロニサラダ フルーツゼリー	米/マカロニ/マヨネーズ/ミニフルーツゼリー/白ごま(いり)	木綿豆腐/カットわかめ/煮干し/鱈の文化干し/ロースハム/ピザチーズ/塩昆布	長葱/人参/胡瓜/バナナ	麦茶 昆布チーズおにぎり	11 20.2g 12.6g 1.9g 522kcal
火	カレーライス 白菜とベーコンのスープ ひじきののりどりサラダ フルーツ(いちご)	米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/食パン(8枚切)	豚ロース肉(こま)/ベーコン/干ひじき(タネ)/ツルナ/かつお節(パック)	人参/玉葱/おろし生姜/福神漬/白菜/キャベツ/胡瓜/いちご	麦茶 パンののみみ揚げ	12 15.6g 19.9g 3.4g 571kcal
水	スパゲティ-ミートソース カップスープ キャベツとブロッコリーと卵のオムレツ フルーツ(バナナ)	スパゲティ-/サラダ油/上白糖/米/発芽玄米	豚挽肉/パルメザンチーズ/卵/甘塩鮭(切身)	玉葱/人参/トマト/ホール缶/白菜/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	麦茶 鮭のおにぎり	13 21.8g 15.4g 2.1g 547kcal
木	ご飯 煮魚 もやしと油揚げの味噌汁 ポテトサラダ フルーツ(きよみ)	米/じゃが芋/マヨネーズ/食パン(8枚切)/バター	おひょう(切身)/油揚げ/煮干し/ロースハム/牛乳/スライスチーズ	おろし生姜/もやし/胡瓜/人参/きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ハムチーズサンド	14 26.1g 20.2g 3.4g 598kcal
金	南瓜ロールパン 春キャベツのバタージュ チキンのニンニク醤油焼き わかめとしらすのサラダ フルーツ(バナナ)	南瓜ロールパン 50g/ごはん/オリーブ油/上白糖/サラダ油/ごま油/じゃが芋/バター	牛乳/鶏モモ肉(一口サイズ)/カットわかめ/しらす干し	キャベツ/玉葱/胡瓜/もやし/バナナ	牛乳 じゃがバター	15 22.1g 23.3g 2.9g 557kcal

(★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 554 kcal
	脂 質 17.8 g

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		
土	ご飯 わかめ中華スープ(筍) 麻婆豆腐 こまつないそあえ フルーツ(オレンジ)	米/白ごま(いり)/かたくり粉/ごま油/上白糖/バター/薄力粉	カットわかめ/卵/豚挽肉/木綿豆腐/焼きのり/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんにく/生姜/人参/玉葱/長葱/にら/小松菜/オレンジ	牛乳 プレーンクッキー	16 18.3g 14.9g 2.5g 508kcal
月	肉うどん ふくさたまご 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	干しうどん(乾)/三温糖/サラダ油/ごま油/米/白ごま(いり)	豚ロース肉(こま)/油揚げ/だし昆布/厚けずり/卵/木綿豆腐/豚挽肉/かに風味かまぼこ/まぐろ缶詰(油漬)/フライド	人参/ほうれんそう(冷凍)/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/こねぎ/わかめ/胡瓜/バナナ	麦茶 ツナとごまのおにぎり	17 23.8g 15.2g 4.8g 550kcal
火	三色そばろ 井もやしと油揚げの味噌汁 南瓜サラダ フルーツ(りんご)	米/五穀米/サラダ油/上白糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/バター	豚挽肉/卵/厚けずり/油揚げ/煮干し/ロースハム/牛乳	おろし生姜/いんげん/もやし/南瓜/胡瓜/人参/りんご/バナナ	麦茶 パナナケーキ	18 19.7g 22.5g 2.2g 592kcal
水	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 肉回子の甘辛煮 キャベツとかにかまのオムレツ フルーツ(きよみ)	米/パン粉(生)/上白糖/かたくり粉/黒ごま(いり)/マヨネーズ/食パン(6枚切)/バター/グラニュー糖/白ごま(いり)	油揚げ/煮干し/豚挽肉/牛乳/卵/かに風味かまぼこ	大根/長葱/人参/玉葱/おろし生姜/キャベツ/胡瓜/きよみ(砂じょう、生)	麦茶 セサミトースト	19 19.9g 19.2g 2.1g 555kcal
木	牛乳パン ジュリアンヌスプ パーベキューチキン 大根とツナのサラダ フルーツ(しらぬい)	牛乳パン 50g/じゃが芋/スパゲティ-/マヨネーズ/お好み焼き粉/コーン缶/サラダ油	ベーコン/鶏モモ肉(一口サイズ)/まぐろ缶詰(油漬)/フライド/牛乳/卵/桜えび/青のり/かつお節(パック)	人参/キャベツ/大根/玉葱/セロリ-/パセリ/おろし生姜/りんご/胡瓜	牛乳 お好み焼き	20 21.1g 19.5g 2.6g 531kcal
金	菜の花ご飯 菜の花とえのきの清汁 鱈の照り焼き パンパンジーサラダ フルーツ(いちご)	米/三温糖/サラダ油/白ごま(いり)/花麩/練りごま/上白糖/かたくり粉	牛乳/ロースハム/卵/花がっつお/だし昆布/鱈(切身)/鶏さき身	菜の花/えのき茸/系みつば/胡瓜/もやし/人参/おろし生姜/いちご	麦茶 セサミトースト	21 24.3g 16.7g 2.3g 537kcal
土	ハヤシライス キャベツとベーコンのスープ わかめとしらすのサラダ ヨーグルト	米/五穀米/サラダ油/上白糖/ごま油	豚モモ肉(こま)/ベーコン/カットわかめ/しらす干し/ヨーグルト/かつお節(パック)	玉葱/ほんしめじ/人参/キャベツ/胡瓜/もやし	麦茶 おかかおにぎり	22 19.8g 14.6g 3.4g 547kcal
月	【お誕生日メニュー】 たけのこご飯 ばんぺんとほうれん草の清汁 和風ハンバーグ ニースサラダ フルーツ(いちご)	米/サラダ油/パン粉(乾焼)/上白糖/かたくり粉/じゃが芋/三温糖/薄力粉/バター	油揚げ/ばんぺん/花がっつお/豚挽肉/木綿豆腐/牛乳/卵/まぐろ缶詰(油漬)/フライド	たけのこ(ゆで)/人参/きぬさや/ほうれんそう(冷凍)/長葱/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/小松菜/いちご	麦茶 プレーンパウンド	23 20.8g 23.2g 2.5g 579kcal
火	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鱈の文化干し マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	米/マカロニ/マヨネーズ/白ごま(いり)	木綿豆腐/カットわかめ/煮干し/鱈の文化干し/ロースハム/ピザチーズ/塩昆布	長葱/人参/胡瓜/バナナ	麦茶 昆布チーズおにぎり(セルフ)	24 19.8g 12.6g 1.9g 522kcal
水	ご飯 わかめ中華スープ(筍) 麻婆豆腐 こまつないそあえ フルーツ(オレンジ)	米/白ごま(いり)/かたくり粉/ごま油/上白糖/バター/薄力粉	カットわかめ/卵/豚挽肉/木綿豆腐/焼きのり/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんにく/生姜/人参/玉葱/長葱/にら/小松菜/オレンジ	牛乳 プレーンクッキー	25 18.3g 14.9g 2.5g 508kcal

【お知らせ】

- ★8日は、花まつりなのでお花の形のお餅やお野菜を給食に入れたり、おやつに甘茶を出します。
- ★27日は、お誕生日メニューになります。
- ★28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】

- ※ 9日給食 ふくさたまごとは・・・ふくさは布の表地に裏地をつけて2枚合わせたものやわらかなものという意味があります。そのことから、2種類の材料を合わせて作ったものやわらかく仕上げた料理にこの名がつけられます。保育園では、卵とお豆腐をつかって柔らかなものをつくります。
- ※ 27日給食 たけのこご飯・・・たけのこの旬は、4月～5月ですね。春の代表的な食材です。たけのこの種類は約70種類ほどあります。成長が早く、10日で竹になるといわれることから「筍」という字があてられました。お誕生メニューでおいしい旬のたけのこをつかってご飯にします。

