# 2023年4月　献立表（完了食）

社会福祉法人　都島友の会
都島友渕乳児保育センター
幼保連携型認定こども園　友渕児童センター分園

| 日<br>曜日 | 間食<br>10時 | 献立名　（昼食） | おやつ（3時） | 延長（6時） | 黄　色<br>熱や力になる<br>エネルギー源 | 赤　色<br>血や肉になる<br>たんぱく質源 | 緑　色<br>体の調子をよくする<br>ビタミン・ミネラル源 | 栄養価<br>エネルギー<br>kCal | タンパク質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>土 | お茶<br>ラムネ | 和風スパゲティ<br>スープ<br>オーブンポテト | お茶<br>星たべよ<br>ルヴァン | | スパゲティ<br>じゃが芋 | しらす | キャベツ　しめじ茸　ほうれん草<br>にんにく　人参　大根　パセリ | | | | | |
| 3<br>月 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | チャーハン<br>ツナサラダ<br>みそ汁　バナナ | 牛乳　じゃこ<br>ちんすこう | ふかし芋 | 米<br>小麦粉 | 豚肉　ツナ<br>牛乳　わかめ<br>豆腐　じゃこ | 玉葱　干し椎茸　葉ねぎ<br>コーン　人参　かいわれ大根<br>胡瓜　キャベツ　バナナ | 504 | 17 | 20 | 263 | 1.4 |
| 4<br>火 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ご飯　もやしスープ<br>キャベツ入りマーボー豆腐<br>蒸しシューマイ | 牛乳<br>さつま芋<br>スティック | 星たべよ<br>アスパラピス | 米<br>さつま芋<br>シューマイの皮 | 豆腐<br>豚肉<br>牛乳 | 玉葱　人参　キャベツ　生姜　葉ねぎ<br>白ねぎ<br>もやし　小松菜 | 483 | 18 | 18 | 277 | 2.3 |
| 5<br>水 | 牛乳<br>ラムネ | ご飯　鮭の塩焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>みそ汁　りんご | 牛乳<br>とうふナゲット | コーン蒸しパン | 米<br>里芋 | 鮭　豆腐<br>油揚げ<br>鶏肉　牛乳 | 千切り大根　人参<br>小松菜<br>りんご | 471 | 23 | 20 | 274 | 1.8 |
| 6<br>木 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | ご飯　肉じゃが<br>胡瓜としらすの酢の物<br>みそ汁　いちご | 牛乳<br>かぼちゃ<br>蒸しパン | ぱりんこ<br>きなこもち | 米　じゃが芋<br>こんにゃく<br>薄力粉 | 牛肉　豆乳<br>油揚げ　わかめ<br>しらす　牛乳 | 玉葱　人参　グリンピース<br>胡瓜　ほうれん草<br>いちご　南瓜 | 438 | 17 | 11 | 279 | 1.9 |
| 7<br>金 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ご飯　みそ汁<br>すき焼き風煮込み<br>もやしナムル | 牛乳<br>メロンパン<br>クッキー | ルヴァン<br>揚げもち | 米<br>こんにゃく<br>小麦粉 | 牛肉　豆腐<br>かまぼこ　油揚げ<br>牛乳 | 人参　玉葱　白菜　白ねぎ<br>もやし　胡瓜　人参<br>えのき茸　小松菜 | 509 | 19 | 20 | 322 | 2.6 |
| 8<br>土 | お茶<br>ラムネ | 豚肉丼ぶり<br>みそ汁<br>オレンジ | お茶<br>ぼたぼた焼き<br>いしやきいも | | 米<br>じゃが芋 | 豚肉 | 玉葱　もやし　葉ねぎ<br>キャベツ<br>オレンジ | | | | | |
| 10<br>月 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | 鶏そぼろ丼ぶり<br>マカロニサラダ<br>みそ汁　いちご | 牛乳<br>豆腐ドーナツ | スノーボール | 米　マカロニ<br>さつま芋<br>小麦粉 | 鶏肉<br>わかめ　豆腐<br>牛乳 | 生姜　人参　ほうれん草<br>胡瓜　コーン　キャベツ<br>葉ねぎ　いちご | 541 | 20 | 18 | 281 | 1.7 |
| 11<br>火 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ご飯　みそ汁<br>魚のおろし煮<br>春雨サラダ | 牛乳<br>チーズスコーン | ぼたぼた焼き<br>ラムネ | 米　春雨<br>小麦粉<br>バター | 鰈　豆腐　わかめ<br>チーズ<br>牛乳　竹輪 | 大根　人参　玉葱<br>キャベツ　胡瓜<br>葉ねぎ | 478 | 20 | 17 | 293 | 0.8 |
| 12<br>水 | 牛乳<br>ラムネ | カレーライス<br>野菜サラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>きなこ<br>スティックパン | ホットケーキ | 米　アマランサス<br>じゃが芋<br>パン | 牛肉　きな粉<br>牛乳 | 玉葱　人参<br>胡瓜　ブロッコリー　キャベツ<br>オレンジ | 551 | 17 | 18 | 233 | 2.4 |
| 13<br>木 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | 煮込みうどん<br>南瓜の天ぷら<br>白菜のおかか和え | お茶<br>鮭おにぎり | ぱりんこ<br>きなこもち | うどん<br>米　ごま<br>小麦粉 | 鶏肉　厚揚げ<br>鮭<br>かつお節 | 人参　玉葱　小松菜<br>南瓜<br>白菜　えのき茸 | 460 | 16 | 14 | 185 | 1.9 |
| 14<br>金 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ひじきご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>お浸し　みそ汁 | 牛乳<br>スイート<br>パンプキン | 星たべよ<br>アスパラピス | 米　ごま<br>さつま芋<br>バター | ひじき　油揚げ<br>鶏肉<br>豆腐　牛乳 | 人参　葉ねぎ<br>キャベツ　小松菜<br>なめこ　かいわれ大根　南瓜 | 454 | 19 | 18 | 266 | 2.6 |
| 15<br>土 | お茶<br>ラムネ | チキンライス<br>スープ<br>ウインナー | お茶<br>ぱりんこ<br>アスパラピス | | 米 | 鶏肉<br>ウインナー | 玉葱　人参　コーン　パセリ<br>大根　白菜 | | | | | |
| 17<br>月 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | ご飯　鶏肉の唐揚げ<br>もやしサラダ<br>みそ汁 | 牛乳　じゃこ<br>ふかし芋 | スコーン | 米<br>さつま芋 | 鶏肉　牛乳<br>さつま揚げ<br>じゃこ　豆腐 | 生姜<br>もやし　キャベツ　人参<br>小松菜 | 490 | 20 | 18 | 286 | 1.9 |
| 18<br>火 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | 焼きそば<br>中華スープ<br>ウインナー　オレンジ | お茶<br>おかかおにぎり | ルヴァン<br>揚げもち | 中華麺<br>米 | 豚肉　かつお節<br>イカ　青のり<br>ウインナー　豆腐 | 人参　玉葱　キャベツ<br>もやし<br>青梗菜　オレンジ | 474 | 19 | 16 | 171 | 1.7 |
| 19<br>水 | 牛乳<br>ラムネ | ご飯　鯖の塩焼き<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>すまし汁 | 牛乳<br>いちごジャム<br>サンド | バナナ | 米<br>パン<br>ジャム | 鯖　豚肉　厚揚げ<br>味噌　湯葉　わかめ | 大根　人参　スナップエンドウ<br>えのき茸　葉ねぎ | 496 | 22 | 17 | 262 | 1.9 |
| 20<br>木 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | パン　春キャベツのスープ<br>ハンバーグ　オーブンポテト<br>イタリアンサラダ | 牛乳<br>フルーツポンチ<br>(いちご) | ぼたぼた焼き<br>ラムネ | パン<br>じゃが芋<br>パン粉 | 牛肉　豚肉　鶏肉<br>鶏肝臓　大豆　寒天<br>牛乳 | 玉葱　春キャベツ　パセリ　リンゴジュース<br>ブロッコリー　胡瓜　人参　コーン<br>モモ　ミカン　バナナ　いちご | 489 | 20 | 22 | 226 | 1.9 |
| 21<br>金 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ツナピラフ　バナナ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>ココア<br>パンケーキ | ぱりんこ<br>きなこもち | 米　小麦粉<br>じゃが芋<br>バター | ツナ<br>豆乳　牛乳 | 玉葱　人参　ピーマン<br>胡瓜　キャベツ<br>大根　小松菜　バナナ | 472 | 14 | 15 | 234 | 1.6 |
| 22<br>土 | お茶<br>ラムネ | 中華丼ぶり<br>スープ<br>オレンジ | お茶<br>星たべよ<br>ルヴァン | | 米 | 豚肉 | 白菜　玉葱　人参<br>大根　ブロッコリー<br>オレンジ | | | | | |
| 24<br>月 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | ご飯　胡瓜のさっぱり和え<br>鯖のマヨネーズ焼き<br>ひじきのそぼろ炒め　みそ汁 | 牛乳<br>フルーツ<br>ヨーグルト | オーブンポテト | 米 | 鰆　鶏肉<br>ひじき　牛乳<br>ヨーグルト | パセリ　胡瓜　人参　いんげん<br>小松菜　玉葱<br>バナナ　ミカン　モモ　パイン | 434 | 19 | 17 | 290 | 2 |
| 25<br>火 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ハヤシライス<br>キャベツサラダ<br>オレンジ | 牛乳　じゃこ<br>のり塩<br>ポップコーン | 星たべよ<br>アスパラピス | 米　アマランサス<br>じゃが芋<br>ポップコーン | 牛肉<br>牛乳<br>青のり　じゃこ | 玉葱　人参　マッシュルーム<br>グリンピース　キャベツ　胡瓜<br>ヤングコーン　ブロッコリー　オレンジ | 480 | 16 | 17 | 262 | 2.6 |
| 26<br>水 | 牛乳<br>ラムネ | ご飯　すまし汁　バナナ<br>鯖のごま味噌焼き<br>春キャベツと豚肉の炒め物 | 牛乳<br>新じゃがフライ | 人参蒸しパン | 米　ごま<br>じゃが芋 | 鯖<br>豚肉　豆腐<br>牛乳 | 玉葱　人参　キャベツ　コーン<br>えのき茸　葉ねぎ<br>アスパラガス　バナナ | 438 | 19 | 15 | 238 | 1.6 |
| 27<br>木 | 牛乳<br>ソフト<br>せんべい | わかめうどん<br>大豆入りかき揚げ<br>ツナ和え | お茶<br>しらす昆布<br>おにぎり | ルヴァン<br>揚げもち | うどん　米<br>さつま芋<br>小麦粉　ごま | わかめ　かまぼこ<br>大豆　昆布<br>しらす　ツナ | 葉ねぎ<br>玉葱　コーン　みつば<br>キャベツ　小松菜 | 427 | 15 | 11 | 205 | 1.4 |
| 28<br>金 | 牛乳<br>ハイハイン<br>野菜 | ご飯　みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>新じゃがの炒め物 | 牛乳　じゃこ<br>きな粉バナナ | ぼたぼた焼き<br>ラムネ | 米<br>じゃが芋 | 鶏肉　厚揚げ<br>ウィンナー　牛乳<br>きな粉　じゃこ | 玉葱<br>ピーマン　ほうれん草<br>バナナ | 491 | 22 | 19 | 289 | 2.3 |
| 29<br>土 | | 昭和の日 | | | | | | | | | | |

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。

ワイエスフードサービス
管理栄養士　作成