

平成31年4月 献立表

のぞみ保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
1	15	月	牛乳 ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(だいこん・こまつな)	牛乳 焼き大学芋	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな	エネルギー：461kcal タンパク：18g 脂質：12.3g 炭水化物：67.6g カルシウム：276mg
2	16	火	牛乳 ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) 清美オレンジ	麦茶 まぜごはん	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン えのきたけ ほうれん草 清美 オレンジ	エネルギー：461kcal タンパク：16.4g 脂質：13.1g 炭水化物：67.3g カルシウム：174mg
3	17	水	牛乳 ごはん かじきの竜田揚げ だいこんサラダ すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 かじき きな粉	米 片栗粉 油 マヨネーズ マカロニ 砂糖	しょうが だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：466kcal タンパク：18.5g 脂質：16.1g 炭水化物：59.5g カルシウム：242mg
4	18	木	牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) りんご	牛乳 グレープゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油 おこめリング	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ ごぼう りんご ぶどうジュース 粉 かんでん	エネルギー：471kcal タンパク：17.2g 脂質：12.8g 炭水化物：71.7g カルシウム：281mg
5	19	金	牛乳 とり井 こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 いちごがけフレンチトースト(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 卵 豆乳	米 砂糖 油 食パン	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ バナナ いちご	エネルギー：510kcal タンパク：22.8g 脂質：13.7g 炭水化物：73.9g カルシウム：313mg
6	20	土	牛乳 ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み もやしとパプリカのサラダ みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 五平餅	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	ねぎ しょうが もやし パプリカ(黄) だいこん かぼちゃ	エネルギー：502kcal タンパク：19.4g 脂質：13.4g 炭水化物：72.5g カルシウム：245mg
8	22	月	牛乳 カレーライス 高野豆腐とひじきのマヨサラダ すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	牛乳 おから蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 高野豆腐 おから 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ 黒すりごま ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピープーレー ひじき 葉ねぎ コーン チンゲンサイ 干し ぶどう	エネルギー：507kcal タンパク：19.6g 脂質：15.8g 炭水化物：70.6g カルシウム：357mg
9	23	火	牛乳 ごはん かれのいの野菜あんかけ ごぼうのハムサラダ みそ汁(キャベツ・にら) バナナ	牛乳 おやつフライドポテト	牛乳 かれい ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう コーン キャベツ にら バナナ あおのり	エネルギー：491kcal タンパク：18.7g 脂質：15.1g 炭水化物：70.3g カルシウム：270mg
10	24	水	牛乳 ごはん 炒り豆腐(豚肉) ほうれん草の納豆和え みそ汁(もやし・にんじん)	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 焼きそばめん	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	エネルギー：486kcal タンパク：22g 脂質：16.2g 炭水化物：60.6g カルシウム：311mg
11	25	木	牛乳 食パン 鶏むねのトマト煮込み じゃがいものツナサラダ コンソメスープ(こまつな・ベーコン)	牛乳 みそおにぎり	牛乳 鶏むね肉 ツナ水煮缶 ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	食パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 米	たまねぎ トマト ブロッコリー こまつな	エネルギー：471kcal タンパク：22.4g 脂質：12.4g 炭水化物：66.4g カルシウム：266mg
世界の郷土	12	金	牛乳 ピビンパ井 チャプチェ ミョックク(わかめ・玉ねぎ) りんご	牛乳 さつまホットク	牛乳 豚ひき肉 豚肉(もも) 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ 白すりごま ホットケーキ粉 片栗粉 さつまいも	だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが ピーマン たまねぎ カットわかめ りんご	エネルギー：579kcal タンパク：18.8g 脂質：17.4g 炭水化物：84.2g カルシウム：320mg
13	27	土	牛乳 ごはん 豚のかぼちゃ焼き ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(切干・にんじん)	牛乳 じゃがいももち	牛乳 豚肉(もも) 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	かぼちゃ ブロッコリー にんじん 切干大根	エネルギー：488kcal タンパク：21.7g 脂質：14.6g 炭水化物：66.1g カルシウム：253mg
誕生食	26	金	牛乳 ゆかりごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんのごま和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) りんご	牛乳 いちごのパウンドケーキ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 卵	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま さつまいも ホットケーキ粉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ りんご いちご	エネルギー：532kcal タンパク：20.8g 脂質：14.4g 炭水化物：78g カルシウム：324mg



☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆ 季節の旬の野菜やフルーツなど 目で見て、味わって楽しい給食作りをして参りますので宜しくお願い致します。

