

令和5年4月 献立表

ハレルヤ保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	土	牛乳	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白いりごま プチゼリー お菓子	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 448kcal P : 18.3g F : 15.5g C : 65.6g Ca : 255mg 食塩相当量 : 1.5g
3	17	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなどにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豆乳寒天(いちごジャム) お菓子	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも いちごジャム お菓子	しょうが たまねぎ こまつな にんじん 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつお ・昆布だし汁 水	Ene. : 425kcal P : 19.9g F : 14.9g C : 57.6g Ca : 305mg 食塩相当量 : 1.1g
4	18	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	牛乳 フライドポテト バナナ	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも あげ油 バナナ	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 427kcal P : 18.7g F : 13g C : 65.2g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19	水	牛乳	カレーライス チンゲン菜の切干和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 りんごゼリー お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お菓子	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー チンゲン サイ 切干大根 えのきたけ 葉ねぎ りんごジュース 粉かんでん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 447kcal P : 15.8g F : 15.5g C : 66.9g Ca : 283mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20	木	牛乳	パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも マヨレ 米	たまねぎ トマト にんじん きゅうり こまつな	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中華 だしの素	Ene. : 438kcal P : 19.5g F : 17.6g C : 57g Ca : 258mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21	金	牛乳	ごはん かれのいの煮つけ かぶのツナ和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 かぼちゃドーナツ マスカットゼリー	牛乳 きれいのツ ナ水煮 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油 マスカッ トゼリー	しょうが かぶ キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だ し汁	Ene. : 439kcal P : 17.8g F : 12.6g C : 66.1g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	土	牛乳	ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 プチ ゼリー お菓子	もやし にんじん かぼちゃ たまね ぎ グリンピース カットわかめ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 かつ おだし汁	Ene. : 424kcal P : 18.2g F : 12.9g C : 63.6g Ca : 246mg 食塩相当量 : 1g
10	24	月	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ツナ水煮 缶	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコ リー だいこん ひ じき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 酒	Ene. : 444kcal P : 18.9g F : 14.8g C : 64.5g Ca : 265mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなどにんじんのわかめ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 コーンクッキー	牛乳 さわら 米油 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 ホットケーキ粉 油	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ しめじ ねぎ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁	Ene. : 445kcal P : 18.2g F : 16.9g C : 59.3g Ca : 309mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレームニエル 3色浅漬け すまし汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 白 いりごま マスカッ トゼリー 砂糖 ホットケーキ粉	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ もやし	食塩 カレー粉 かつ おだし汁 しょう ゆ	Ene. : 482kcal P : 17.6g F : 16.8g C : 68g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27	木	牛乳	たけのごごはん 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)	牛乳 マカロニきなこ バナナ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 じゃがい も 油 マカロニ バナナ	たけのご(水煮) 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	しょうゆ かつおだ し汁 酒 みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 475kcal P : 21.4g F : 13.8g C : 73.3g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.5g
14	郷土料理 愛知県	金	牛乳	みそ煮込みうどん コロコロ焼き豆腐 3色サラダ	牛乳 ういろう(ココア味) オレンジ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	干しうどん 油 片 栗粉 白いりごま 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう パフ リカ(赤) ピーマン コーン オレンジ	かつお・昆布だ し汁 しょうゆ 食塩 酢 ココア 水	Ene. : 430kcal P : 17.4g F : 15.3g C : 59.5g Ca : 297mg 食塩相当量 : 2.5g
28	特別食	金	牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーンと和え すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 小麦 粉	しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene. : 480kcal P : 17.8g F : 18.7g C : 63.6g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.3g
保護者のみなさまへ ご進級・ご入園おめでとうございます。楽しい毎日を過ごせますように。そして「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食”が好きな子どもたち、”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる”子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。 今年度より食に慣れ親しむきっかけ作りになるようにということで月内2回のサイクルメニューになります。それにともなって献立表も変更になります。よろしくお願いたします。								目標値	月平均値	
								Ene.(エネルギー)	475kcal	446kcal
								P(たんぱく)	19g	18.4g
								F(脂質)	13.2g	15.3g
								C(炭水化物)	70.1g	69.9g
								Ca(カルシウム)	225mg	276mg
								食塩相当量	1.5g	1.4g

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆