



4がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	水	ハヤシライス しめじのスープ ブロッコリーサラダ人参ドレッシング りんご	バナナマフィン 牛乳	米 きび砂糖 油 ホットケーキミックス バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー もやし 人参 りんご バナナ	659/19.6/22.8/2.7 517/15.3/17.8/2.1	おにぎり フルーツ
2	木	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニサラダ 清見オレンジ	ツナサンド 牛乳	米 じゃがいも きび砂糖 油 バター マカロニ 食パン	鶏肉 わかめ ツナ 牛乳	長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 コーン 清見オレンジ	578/23.9/19.4/1.9 434/18.0/14.7/1.5	おにぎり フルーツ
3	金	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃの甘煮 バナナ	シュガーパイ 牛乳	米 油 きび砂糖 パイシート バター	油揚げ 豚肉 牛乳	なす きゃべつ 人参 ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	689/20.7/29.3/1.6 517/15.2/22.1/1.3	おにぎり フルーツ
4	土	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め きゃべつのゆかり和え フルーツ	さつまいももち 麦茶	米 きび砂糖 油 さつまいも バター	わかめ 豚肉	もやし 玉ねぎ しめじ きゃべつ 人参 フルーツ	434/13.0/10.6/1.4 320/9.9/8.4/1.1	おにぎり フルーツ
5	日							
6	月	ごはん 小松菜の味噌汁 サーモンのパン粉焼き カラフルサラダ りんご	コーンマヨパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	サーモン チーズ 牛乳	小松菜 しいたけ きゃべつ きゅうり パプリカ りんご コーン	510/24.3/12.4/1.8 377/18.4/9.3/1.4	おにぎり フルーツ
7	火	食パン キャベツのスープ タンドリーチキン ポテトサラダ ヨーグルト	ツナピラフ おにぎり 麦茶	食パン じゃがいも 米 バター	鶏肉 ヨーグルト ハム ツナ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 きゅうり	531/23.2/19.6/1.9 399/17.8/14.8/1.5	サンドウィッチ フルーツ
8	水	マーボー丼 大根のすまし汁 ひじきサラダ でこぼん	クッキー 牛乳	米 きび砂糖 油 バター	豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ 大根 小松菜 きゅうり 人参 きゃべつ でこぼん	583/17.8/21.3/1.7 452/13.5/16.0/1.4	おにぎり フルーツ
9	木	ナポリタン オニオンスープ フレンチサラダ 清見オレンジ	ごましらす おにぎり 麦茶	スパゲティ きび砂糖 油 米	鶏肉 しらす	玉ねぎ ビーマン ちんげんさい きゃべつ きゅうり 人参 清見オレンジ	458/16.2/9.8/1.7 364/12.9/7.8/1.3	サンドウィッチ フルーツ
10	金	ごはん 豆腐のすまし汁 サーモンのオニオン焼き 筑前煮 バナナ	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 こんにゃく 食パン	豆腐 鶏肉 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 だけのこ いんげん バナナ	529/29.5/10.9/1.9 381/21.8/7.8/1.4	おにぎり フルーツ
11	土	わかめうどん 鶏肉の生姜焼き スティックサラダ フルーツ	おかかチーズ おにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 油 米	わかめ 鶏肉 チーズ	長ねぎ きゅうり 人参 大根 フルーツ	475/19.1/18.4/2.2 346/13.8/13.6/1.6	おにぎり フルーツ
12	日							
13	月	ごはん えのきの味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ でこぼん	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 油 春雨 食パン生地 バター	油揚げ 鶏肉 ハム 牛乳	えのき もやし きゅうり 人参 でこぼん	595/25.6/20.7/1.9 441/19.6/15.6/1.4	おにぎり フルーツ
14	火	ごはん 白菜のスープ かじきのステーキ マーボーなす 清見オレンジ	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター	かじき 豚肉	白菜 人参 玉ねぎ りんご なす 清見オレンジ	441/20.2/12.8/1.8 320/15.4/9.5/1.4	おにぎり フルーツ
15	水	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 カラフルサラダ りんご	ちんすこう 牛乳	米 きび砂糖 油	鶏肉 豆腐 牛乳	長ねぎ なめこ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり パプリカ 清見オレンジ	550/20.9/21.3/1.5 432/16.3/16.6/1.2	おにぎり フルーツ

給食だより

にゅうえん・しんきゅう おめでとうございます

きゅうしょくしつってどんなところか 知っているかな??

みんなが げんきにすごせるように

えいようをかんがえた きゅうしょくを つくっているよ

おひさまるーむに きたら きゅうしょくしつも のぞいて みてね!

みんなの
すきなきゅうしょく
おしえてね!



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				カや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
16	木	カレーうどん 鶏肉の西京焼き ただききゅうり バナナ	お麩ラスク 牛乳	うどん きび砂糖 油 麩 バター	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし バナナ	534/26.4/23.2/2.8 419/20.2/18.1/2.3	おにぎり フルーツ
17	金	ごはん しいたけのすまし汁 鯖のトマトソース 切干大根の煮物 せとか	みそポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも	さば さつま揚げ	しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん せとか	398/13.1/12.2/1.6 297/10.2/9.2/1.3	おにぎり フルーツ
18	土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 油 食パン バター	豚肉 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし フルーツ	452/14.7/8.5/1.7 322/10.6/6.1/1.3	おにぎり フルーツ
19	日							
20	月	ごはん ならの味噌汁 鶏ひき肉のカレーパン粉焼き ブロッコリーソーテー ヨーグルト	おさつサモサ 牛乳	米 油 きび砂糖 バター 餃子の皮 さつまいも	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	なら 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ	572/24.0/18.8/1.1 426/18.2/14.0/0.8	おにぎり フルーツ
21	火	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のマヨチーズ焼き ほうれん草のごま和え でこぼん	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 きび砂糖 ホットケーキミッ クス 油	鶏肉 豆乳 牛乳	なす えのき ほうれん草 もやし 人参 でこぼん かぼちゃフレーク	532/20.2/22.3/1.4 401/15.5/17.4/1.1	おにぎり フルーツ
22	水	ごはん チンゲン菜のスープ チキンカツ 春キャベツのツナサラダ カルピスゼリー 誕生日会	アップルパイ 牛乳	米 きび砂糖 油 パイシート バター	鶏肉 ツナ カルピス 牛乳	ちんげんさい 玉ねぎ きゃべつ コーン 人参 りんご	666/25.2/26.7/1.7 500/19.4/20.2/1.3	おにぎり フルーツ
23	木	まるばん ほうれん草のスープ ハンバーグ (玉ねぎソース) スパゲティサラダ バナナ	チキンライス おにぎり 麦茶	まるばん きび砂糖 油 バター	豚肉 豆腐 牛乳 ツナ 鶏肉	ほうれん草 コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 バナナ	505/18.1/13.8/1.7 391/13.8/10.3/1.3	サンドウィッチ フルーツ
24	金	ごはん 豆腐の味噌汁 カレーのマヨコーン焼き ジャーマンポテト 清見オレンジ	フルーツヨーグルト (コーンフレーク入) 麦茶	米 油 きび砂糖 じゃがいも コーンフレーク	豆腐 かわい ウインナー ヨーグルト	万能ねぎ クリームコーン 玉ねぎ 人参 清見オレンジ 白桃缶	408/14.7/10.6/1.3 298/11.1/7.9/1.0	おにぎり フルーツ
25	土	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のナムル フルーツ	ハムサンド 麦茶	米 油 食パン	油揚げ わかめ 鶏肉 ハム	ほうれん草 もやし 人参 フルーツ	466/19.9/15.7/1.5 354/15.5/12.4/1.2	おにぎり フルーツ
26	日							
27	月	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 でこぼん	鮭おにぎり 麦茶	うどん 油 きび砂糖 米	鶏肉 ちくわ 鮭	大根 人参 長ねぎ きゅうり でこぼん	400/15.5/5.8/2.4 297/11.3/4.2/1.7	サンドウィッチ フルーツ
28	火	豚丼 玉ねぎのスープ ココロサラダ 清見オレンジ	ラスク 牛乳	米 きび砂糖 油 しらす じゃがいも バター フランスパン	豚肉 わかめ チーズ 牛乳	玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 清見オレンジ	570/19.7/23.4/1.8 408/14.1/16.6/1.4	おにぎり フルーツ
29	水							
30	木	チキンカレー コーンのスープ コールスローサラダ でこぼん	レーズマフィン 牛乳	米 じゃがいも 油 きび砂糖 ホットケーキミッ クス バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン きゃべつ きゅうり でこぼん レーズン	609/16.5/19.3/2.1 467/12.3/14.4/1.7	おにぎり フルーツ

保護者のみなさまへ

おだ学園保育園の給食はたくさんのこだわりが詰まっています！

