

# 4月 給食献立表

令和 5年

博愛保育園

日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー 塩分	三歳未満児 エネルギー 塩分
3	月	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 ジャムサンド	・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・ハードビスケット・食パン	・切干しだいこん・にんじん・青ねぎ ・いちごジャム	535kcal 1.5g	493kcal 1.2g
4	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のサラダ わかめと麩の味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	・ぶたもも肉・グリーンピース ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき・調合油・三温糖 ・いりごま・マヨネーズ ・お子様せんべい	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草 ・冷凍コーン・カットわかめ ・ゆかり(ゆりかけ)	571kcal 1.6g	494kcal 1.5g
5	水	ご飯 ハンバーグ 青梗菜の和え物 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 おいもの蒸しパン	・ハンバーグ ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・さつまいも ・カルシウムせんべい ・ホットケーキミックス ・三温糖	・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ・青ねぎ	487kcal 2.2g	443kcal 1.6g
6	木	わかめごはん かけの煮付け ひじきとキャベツのサラダ 大根と人参の味噌汁	牛乳 星食べよ 牛乳 ふかし芋	・わかめごはんの素・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・かけい	・精白米・三温糖・調合油 ・星たべよ・さつまいも	・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・きゅうり・だいこん・青ねぎ	436kcal 1.3g	435kcal 1.2g
7	金	ごもくうどん わかめときゅうりの酢の物 みかん缶	牛乳 ハードビスケット 牛乳 おかかおにぎり	・若鶏もも肉・蒸しかまぼこ ・かつお節・しらす干し ・普通牛乳	・ゆでうどん・三温糖 ・ハードビスケット・精白米	・にんじん・長ねぎ・カットわかめ ・きゅうり・みかん缶詰	433kcal 2.5g	409kcal 1.9g
10	月	ご飯 鮭のムニエル 里芋の炒り煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 マカロニきな粉	・ぎんざけ・油揚げ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・薄力粉・有塩バター ・冷凍さといも・三温糖 ・ハードビスケット ・マカロニ	・だいこん・にんじん・キャベツ ・たまねぎ	534kcal 1.3g	500kcal 1.0g
11	火	ご飯 製菓豆腐 キャベツのお浸し 麩としめじの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 人參フレンチトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・鶏卵・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・調合油 ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター	・にんじん・生しいたけ・乾ひじき ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり ・ぶなしめじ・青ねぎ	526kcal 2.3g	457kcal 1.8g
12	水	ご飯 たら味噌焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 和風ツナおにぎり	・たら・淡色辛みそ ・若鶏もも肉・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・精白米・三温糖・じゃがいも ・カルシウムせんべい	・にんじん・さやいんげん ・ほうれん草・えのきたけ ・こまつな	516kcal 2.1g	467kcal 1.6g
13	木	ごはん 手作りハンバーグ ひじきの豆煮 大根と人参の味噌汁	牛乳 星食べよ 牛乳 フライドポテト	・牛ひき肉・ぶたひき肉 ・鶏卵・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・ハン粉・三温糖 ・星たべよ・じゃがいも ・調合油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・長ねぎ・にんじん・だいこん ・青ねぎ	531kcal 1.5g	476kcal 1.3g
14	金	ごはん 赤魚の煮つけ キャベツの彩りサラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 たい焼き	・あかうお・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・お子様せんべい・たい焼き	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・赤ピーマン・カットわかめ・青ねぎ	502kcal 1.7g	454kcal 1.6g
17	月	《入園おめでとう給食》 ご飯 ミートボール 切干大根の煮物 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 新おめでとうデザート	・ミートボール・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい ・新おめでとうデザート	・切干しだいこん・にんじん・青ねぎ	460kcal 1.3g	407kcal 1.2g
18	火	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 毎日ドリブシヨーグルト 牛乳 カルシウムせん	・若鶏もも肉・削り節 ・普通牛乳 ・毎日ドリブシヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・ハードビスケット ・カルシウムせんべい	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・マッシュルーム水煮缶 ・ブロッコリー・オレンジ	543kcal 1.6g	507kcal 1.4g
19	水	《食育の日給食》 かやくごはん 鮭のつけ焼き ほうれん草と人参のごま和え バナナ	牛乳 星食べよ 牛乳 チーズじゃが	・鶏肉・油揚げ・さけ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・三温糖・しらたき ・有塩バター・いりごま ・星たべよ・じゃがいも ・片栗粉	・ぶなしめじ・にんじん・ほうれん草 ・バナナ・ごぼう	523kcal 1.3g	498kcal 1.2g
20	木	ご飯 豆腐とひじきのハンバーグ いんげんのごまネーズ和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・わかめごはんの素	・精白米・ハン粉・マヨネーズ ・いりごま・じゃがいも ・お子様せんべい	・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・さやいんげん ・キャベツ・青ねぎ	543kcal 1.2g	472kcal 1.2g
21	金	豚丼 豆腐サラダ りんご	牛乳 ハードビスケット 牛乳 蒸しパン	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・ハードビスケット ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・キャベツ・きゅうり ・冷凍コーン・りんご・レーズン	500kcal 0.9g	476kcal 0.8g
22	土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
24	月	ご飯 鮭キャベツカツ 五目豆煮 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 チーズトースト	・鮭キャベツカツ ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油 ・生いも板こんにやく・三温糖 ・カルシウムせんべい・食パン	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・こまつな・長ねぎ	559kcal 2.3g	504kcal 1.7g
25	火	チキンカレー 大根サラダ チーズ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 バナナ	・若鶏もも肉・削り節 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・調合油 ・ハードビスケット	・たまねぎ・にんじん・だいこん ・きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ	547kcal 1.9g	501kcal 1.6g
26	水	けんちんうどん ぎょうざ オレンジ	牛乳 星食べよ 牛乳 おかかおにぎり	・豚肉・木綿豆腐 ・かつお節・普通牛乳	・ゆでうどん・調合油 ・星たべよ・精白米	・ごぼう・大根・小松菜・長ねぎ ・オレンジ	500kcal 1.6g	454kcal 1.4g
27	木	ご飯 かけの煮付け きゅうりとツナの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ラスク	・まぐろ油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ	485kcal 2.1g	439kcal 1.8g
28	金	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 ハードビスケット 牛乳 プチケーキ	・あずき・若鶏もも ・ロースハム・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・マヨネーズ ・ハードビスケット・カスタード	・しょうが・キャベツ・にんじん ・冷凍コーン・カットわかめ ・たまねぎ・みかん缶詰	621kcal 1.3g	544kcal 1.2g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※毎週火曜日はかみかみデーです。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつきます。第2博愛保育園のみ)  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。