



平成30年4月 給食献立予定表

水巻第一保育所

日	曜日	献立名				材料名				エネルギー (Kcal)	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	未満児	以上児
2	月	ごはん (麦飯)	カレーピクルス らっきょう	コーンフレーククッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉,卵,スキムミルク	じゃが芋,三温糖,小麦粉 マーガリン,コーンフレーク	玉ねぎ,人参,しめじ,ピーマン 大根,きゅうり,らっきょう	カレールー シチュールー,酢 薄口醤油	498 16.1	318 11.1
3	火	ごはん (ふりかけ)	ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉,卵,ロースハム スキムミルク	パン粉,マカロニ,じゃが芋 小麦粉,マーガリン,三温糖	玉ねぎ,人参,きゅうり,えのき ワカメ,抹茶	薄口醤油 ケチャップ マヨネーズ,みそ	510 19.5	314 15.4
4	水	ごはん (のり)	魚の磯辺揚げ ワカメの酢物 すまし汁	かぼちゃポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚,スキムミルク	小麦粉,片栗粉,揚げ油,三温糖 醤油	生姜,青のり,きゅうり,ワカメ,人参 大根,水菜,かぼちゃ	薄口醤油,酒,酢 濃口醤油,塩	463 20.1	282 16.0
5	木	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 みそ汁 オレソング	ニラ焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,豆腐,油揚げ,じゃこ	じゃが芋,こんにやく,三温糖 小麦粉	れんこん,人参,ごぼう さやいんげん,干し椎茸,玉ねぎ ワカメ,オレソング,にら	薄口醤油,みりん 酒,みそ,薄口醤油 塩	434 13.6	221 9.0
6	金	ごはん (のり)	焼き魚 ポテトサラダ すまし汁 もも	うみのパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭,卵,牛乳,スキムミルク	じゃが芋,鮭(そうめん),小麦粉 三温糖	きゅうり,人参,ネギ,ワカメ,もも ひじき	薄口醤油,酒 マヨネーズ,塩 濃口醤油	513 21.6	339 18.5
7	土	ごはん (ふりかけ)	きつねうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	油揚げ,かまぼこ,牛乳	豚(うどん),三温糖	ほうれん草,人参,ネギ,バナナ	薄口醤油,みりん 薄口醤油,塩	462 14.6	307 10.4
9	月	ごはん (ふりかけ)	千草焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	胃のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵,ベーコン,油揚げ,スキムミルク	三温糖,じゃが芋,小麦粉 上新粉,油	玉ねぎ,人参,ほうれん草 干し椎茸,グリーンピース,白菜,にら 青のり	薄口醤油,酒 みりん,薄口醤油 みそ,塩	410 16.9	232 13.2
10	火	ごはん (ふりかけ)	五目煮 みそ汁 バナナ	かりんとう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	大豆,鶏肉,豆腐,スキムミルク	こんにやく,三温糖,小麦粉,油 揚げ油	人参,ごぼう,さやいんげん 干し椎茸,玉ねぎ,なめこ,ワカメ バナナ	薄口醤油,みりん みそ	499 20.1	309 17.0
11	水	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き 粉ふき芋 みそ汁	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚,とろけるチーズ,卵 スキムミルク	じゃが芋,鮭,小麦粉,三温糖 マーガリン	玉ねぎ,人参,ピーマン ホールコーン,青のり,大根 小松菜,レーズン	ケチャップ 薄口醤油,みりん 酒,塩,みそ	508 23.3	311 20.1
12	木	ごはん (ふりかけ)	ひじきの炒め煮 焼きししゃも みそ汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉,油揚げ,ししゃも,豆腐,黄粉 スキムミルク	糸こんにやく,三温糖,マカロニ	ひじき,人参,ピーマン,干し椎茸 えのき,ネギ	薄口醤油,みりん みそ,塩	413 19.0	195 15.3
13	金	ごはん (ふりかけ)	とんかつ 切干大根の酢物 すまし汁	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉,卵,スキムミルク	小麦粉,パン粉,揚げ油,三温糖 醤油,マーガリン	切干大根,きゅうり,人参,玉ねぎ ワカメ	ケチャップ,酢 薄口醤油 濃口醤油,塩	508 20.2	360 17.6
14	土	ごはん (ふりかけ)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉,かまぼこ,牛乳	豚(ちゃんぽん)	キャベツ,もやし,玉ねぎ,人参 ネギ,バナナ	薄口醤油 薄口醤油 鶏ガラスープの素	503 17.4	389 14.2
16	月	ごはん (のり)	魚のみそ煮 かぼちゃのごま和え すまし汁 パイン	カルピスゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚/鮭	三温糖,黒ごま,鮭,カルピス	生姜,かぼちゃ,きゅうり,人参 玉ねぎ,水菜,パイン缶,梅寒天	みそ,薄口醤油 みりん,酒 薄口醤油,塩	424 17.5	228 14.5
17	火	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが みそ汁 りんご	丸ボーロ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	牛肉,卵,牛乳,スキムミルク	じゃが芋,糸こんにやく,三温糖 鮭(そうめん),小麦粉,白ごま 黒ごま	玉ねぎ,人参,グリーンピース 干し椎茸,にら,ワカメ,りんご	薄口醤油,みりん 酒,みそ	506 18.2	330 13.8
18	水	ごはん (のり)	鯛のつみれ汁 金時豆の甘煮 もも	お菓子 ヨーグルトドリンク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯛ミンチ,豆腐,金時豆 スキムミルク,牛乳	片栗粉,じゃが芋,三温糖	ひじき,生姜,玉ねぎ,人参,ごぼう しめじ,ネギ,もも缶	薄口醤油,みそ 濃口醤油,塩	554 21.2	368 17.0
19	木	ごはん (白菜)	竹の子ご飯,唐揚げ ミートボール,ウインナー ナポリタン,グリーンサラダ すまし汁,いちご	豆腐ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	油揚げ,鶏肉,合びき肉,卵 ウインナー,ベーコン,豆腐,牛乳 生クリーム,スキムミルク	米,片栗粉,揚げ油,パン粉 三温糖,スバゲティ,花鮭 ホットケーキミックス,小麦粉	竹の子,人参,さやいんげん,生姜 玉ねぎ,ピーマン,キャベツ きゅうり,ホールコーン,もやし にら,いちご	薄口醤油,酒,薄口醤油 お好み焼きソース ケチャップ トマトピューレ,酢,塩	638 25.5	634 26.0
20	金	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ みそ汁 オレンジ	フランスパンせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	高野豆腐,鶏肉,卵,油揚げ スキムミルク	三温糖,フランスパン,黒砂糖	キャベツ,玉ねぎ,人参 グリーンピース,干し椎茸,かぼちゃ なめこ,ワカメ,オレンジ,青のり	薄口醤油,みりん みそ,マヨネーズ	458 19.6	270 15.6
21	土	親子遠足									
23	月	ごはん (ふりかけ)	豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 りんご	コロコロドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉,豆腐,卵,スキムミルク	三温糖,小麦粉,マーガリン 揚げ油	キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 しめじ,ピーマン,大根,にら,りんご	みそ,薄口醤油 薄口醤油,塩	477 17.4	290 13.6
24	火	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のネギみそ焼き 青菜のおかか和え すまし汁	じゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉,豆腐,スキムミルク	三温糖,鮭,じゃが芋,片栗粉	ネギ,キャベツ,ほうれん草,人参 小松菜,玉ねぎ,ワカメ,青のり	みそ,薄口醤油,みり ん 酒,薄口醤油,塩	463 21.7	266 18.2
25	水	手作りパン (レーズン)	パンブキンシチュー 白菜とりんごのサラダ	焼きおにぎり (じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉,じゃこ	三温糖,米	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,しめじ グリーンピース,白菜,りんご	シチュールー,酢 薄口醤油	490 13.4	224 6.8
26	木	ごはん (ふりかけ)	野菜のかき揚げ もやしのナムル すまし汁	オレンジゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉,豆腐	小麦粉,片栗粉,揚げ油,三温糖 オレンジジュース	玉ねぎ,ごぼう,人参,ピーマン もやし,にら,大根,水菜,梅寒天	塩,酢,薄口醤油 濃口醤油	413 10.4	203 5.5
27	金	ごはん (のり)	煮魚 ブロッコリーの和え物 みそ汁 パイン	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚,油揚げ,スキムミルク	三温糖,白ごま,じゃが芋	生姜,ブロッコリー,もやし,人参 ホールコーン,なめこ,ワカメ パイン缶,バナナ,りんご キウイフルーツ,みかん缶	薄口醤油,みりん 酒,みそ	464 21.0	269 17.8
28	土	ごはん (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉,かまぼこ,鰹節,牛乳	豚(焼きソバ)	もやし,キャベツ,玉ねぎ,人参 ピーマン,ネギ,バナナ	焼きソバソース,塩	540 17.7	401 14.0
30	月	振替休日									

- お知らせ
- ◆ 0、1、2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつかます。
 - ◆ 手作りふりかけの材料は、いりこ、鰹節、桜えび、白ごま、青のり、ゆかり、塩です。
 - ◆ 日付の★マークは、異形に抜いた人参を給食の中に隠して、楽しみながら食べられる工夫をしている日です。
 - ◆ 栄養価は、未満児は10時のおやつ、主食、昼食、3時のおやつ、以上児は昼食、3時のおやつの数値です。

2/4