



令和5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
										蛋白質(g)	脂質(g)
1	土	パン	メロンパン りんごジュース(ミニ) バナナ	お菓子 牛乳		牛乳	メロンパン/りんごジュース	バナナ		546 14.4 19.9	674 17.7 21.5
3	月	ごはん	チキンカレー ピクルス らっきょう	フルーツゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉/スキムミルク/カルピス	じゃが芋/三温糖	玉ねぎ/人参/しめじ ピーマン/大根/きゅうり らっきょう/粉寒天/みかん缶 パイン缶	カレールー シチュールー 酢/薄口醤油	394 10.2 10.7	175 5.2 5.7
4	火	ごはん (のり)	煮魚 小松菜のお浸し みそ汁 オレンジ	人参蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/ちくわ/豆腐 油揚げ/スキムミルク/卵 牛乳	三温糖/小麦粉	生姜/小松菜/えのき/人参 ネギ/ワカメ/オレンジ	だし汁/濃口醤油 みそ ベーキングパウダー	446 19.9 11.9	300 23.5 8
5	水	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ ひじきのサラダ 野菜スープ	ミルクもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆/豚肉/スキムミルク 黄粉	じゃが芋/三温糖/片栗粉	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/ひじき きゅうり/ホールコーン 小松菜/しめじ	ケチャップ トマトピューレ 薄口醤油/濃口醤油 マヨネーズ/塩	438 16.2 11.9	224 11.5 6.4
6	木	ごはん (のり)	魚の唐揚げ ブロッコリーの和え物 すまし汁 オレンジ	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/かまぼこ スキムミルク	小麦粉/片栗粉/揚げ油 白ごま/春雨/油	ブロッコリー/もやし/人参 ホールコーン/ネギ/ワカメ えのき/オレンジ/玉ねぎ	塩/濃口醤油 薄口醤油/だし汁 ベーキングパウダー	406 15.4 11.9	268 17.7 7.9
7	金	ごはん (ふりかけ)	田舎風オムレツ グリーンサラダ たぬき汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	卵/豚ひき肉/さつま揚げ 油揚げ/スキムミルク	じゃが芋/三温糖/こんにやく	玉ねぎ/しめじ/パセリ キャベツ/きゅうり/人参 生姜/えのき/白ネギ バナナ/りんご/みかん缶	塩/酢 薄口醤油 濃口醤油/だし汁	425 15.6 10.6	199 11 5.4
8	土	おにぎり (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	麺(うどん)/三温糖	ほうれん草/人参/ネギ バナナ	濃口醤油/だし汁 うどんスープの素 薄口醤油/塩	487 16.9 18	376 14.5 14.3
10	月	ごはん (ふりかけ)	ジャージャン豆腐 春雨の酢物 わかめスープ	ツナトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ/豚ひき肉/ロースハム 鶏肉/シーチキン/スキムミルク	片栗粉/三温糖/ごま油 春雨/白ごま/食パン(6枚切)	玉ねぎ/人参/ピーマン 干し椎茸/にら/こんにやく きゅうり/ホールコーン/ワカメ ネギ/パセリ(乾燥)	みそ/赤みそ 酢/薄口醤油 マヨネーズ	487 20.8 19.8	376 22.9 19.9
11	火	ごはん (のり)	焼き魚 五目煮 みそ汁 りんご	キャラメル菓子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭(50g)/大豆/鶏肉/豆腐 油揚げ/スキムミルク	油/こんにやく/三温糖/鮭 マーガリン	人参/ごぼう/さいいんげん 昆布/干し椎茸/えのき/ネギ りんご	薄口醤油/だし汁 濃口醤油/みそ	461 21.1 13.8	366 26.1 13.3
12	水	ごはん (ふりかけ)	カルテツ大豆コロッケ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳寒	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	大豆/粉チーズ とろけるチーズ/卵/牛乳	じゃが芋/小麦粉/パン粉 揚げ油/鮭/三温糖	玉ねぎ/人参/ほうれん草 ブロッコリー/えのき/ネギ ワカメ/粉寒天/みかん缶 パイン缶/いちご	薄口醤油 ケチャップ/塩 みそ/だし汁	492 15.8 18	333 12.6 15.5
13	木	ごはん (のり)	魚のマヨネーズ焼き 野菜のサイコロ炒め 卵と豆腐のスープ オレンジ	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,果物	魚(50g)/ベーコン/卵 豆腐/スキムミルク	じゃが芋/片栗粉/小麦粉 三温糖/マーガリン	玉ねぎ/ピーマン/しめじ 人参/グリーンピース(冷凍) ワカメ/ネギ/オレンジ レーズン	濃口醤油/薄口醤油 マヨネーズ/みそ/塩 だし汁 ベーキングパウダー	468 18.8 15.2	351 22 14.9
14	金	ごはん (ふりかけ)	牛肉とごぼうの炒め煮 ワカメとじゃこの酢物 みそ汁	チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉/さつま揚げ/じゃこ スキムミルク/卵/牛乳 ペビーチーズ	ごま油/糸こんにやく/三温糖 白ごま/油/じゃが芋/小麦粉	ごぼう/人参/さいいんげん きゅうり/ワカメ/玉ねぎ えのき/ネギ	濃口醤油/酢 薄口醤油/みそ だし汁 ベーキングパウダー	458 16.9 11	306 16.4 8.3
15	土	ごはん	中華丼 みそ汁 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/うずらの卵 牛乳	油/片栗粉/鮭	キャベツ/玉ねぎ/人参 ピーマン/干し椎茸/ネギ ワカメ/バナナ	だし汁/濃口醤油 薄口醤油/みそ	437 15.9 14.6	292 14.4 12.8
17	月	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ きゅうりのナムル バナナ	手作りパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉/かまぼこ/鰹節/卵 ペビーチーズ/スキムミルク	麺(焼きソバ)/油/三温糖 ごま油/白ごま/強力粉 マーガリン	キャベツ/もやし/玉ねぎ 人参/ピーマン/ネギ きゅうり/バナナ	薄口醤油/酢 焼きソバソース 塩/濃口醤油 ドライイースト	540 19.5 13.2	441 19.5 9.8
18	火	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 焼きししゃも けんちん汁	黒ごませんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉/ししゃも/厚揚げ スキムミルク	油/じゃが芋/糸こんにやく 三温糖/こんにやく/小麦粉 上新粉/黒ごま	玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 ごぼう/白ネギ	だし汁/濃口醤油 薄口醤油/塩	443 17.2 12.1	267 17 7.9
19	水	ごはん (ふりかけ)	竹の子ご飯 唐揚げ・ウインナー(半本) ミートボール・ナポリタン ポテトサラダ・すまし汁・いちご	チーズケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉(30g)/ウインナー 合びき肉/かまぼこ/クリーム チーズ/生クリーム/卵 スキムミルク	米/油/片栗粉/揚げ油 三温糖/スパゲティ/じゃが芋 小麦粉/マーガリン	さいいんげん/玉ねぎ/人参 ピーマン/ネギ/ワカメ いちご/レモン汁	薄口醤油/塩 お好み焼きソース ケチャップ/濃口醤油 トマトピューレ マヨネーズ/だし汁	401 11 22.2	555 20.9 26
20	木	ごはん (ふりかけ)	魚と野菜のちぎり天 じゃが芋きんぴら みそ汁・オレンジ	抹茶わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚すり身/豆腐(しぼり) 卵/豚肉/黄粉	片栗粉/揚げ油/じゃが芋 糸こんにやく/三温糖/油	ピーマン/ごぼう/人参/ネギ 干し椎茸/きくらげ/玉ねぎ さいいんげん/かぼちゃ/抹茶 えのき/小松菜/オレンジ	塩/濃口醤油 みそ/だし汁	427 14 11.8	213 9.3 6.5
21	金	ごはん (ふりかけ)	豚汁 レバーのカレー風味煮 おからサラダ オレンジ	野菜スティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉/豆腐/鶏レバー/おから ロースハム/シーチキン 粉チーズ/スキムミルク	じゃが芋/小麦粉/片栗粉 油	玉ねぎ/大根/ごぼう/人参 しめじ/ネギ/生姜/きゅうり オレンジ/パセリ	みそ/だし汁 濃口醤油 カレー粉/ケチャップ マヨネーズ/薄口醤油 塩	456 19.6 12.1	298 19.5 9.1
22	土	ごはん (ふりかけ)	和風スパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	ベーコン/牛乳	スパゲティ/油	玉ねぎ/人参/ほうれん草 しめじ/えのき/バナナ	塩/だし汁 濃口醤油 薄口醤油	494 15.7 16.7	381 13.4 13.8
24	月	ごはん (ふりかけ)	じゃが芋のそぼろ煮 青菜のごま和え 納豆 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	鶏ひき肉 キッズ納豆(1P...3連)/黄粉 スキムミルク	じゃが芋/油/三温糖 片栗粉/白ごま/鮭/マカロニ	玉葱/人参/いんげん 干し椎茸/キャベツ ほうれん草/小松菜 ネギ/ワカメ/えのき	濃口醤油/みそ だし汁/塩	405 16.6 8.6	267 17.9 6.1
25	火	ごはん (のり)	魚のカレー粉揚げ スパサラ かき玉汁 りんご	カルシウムお好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚(50g)/ロースハム/卵 スキムミルク/豆腐(しぼり)/じゃ こ/とろけるチーズ/鰹節	小麦粉/片栗粉/サラスパ	きゅうり/人参/ホールコーン ワカメ/ネギ/りんご 小松菜/水菜/青のり	カレー粉/塩 マヨネーズ/薄口醤油 濃口醤油/だし汁 お好み焼きソース ケチャップ	516 24 13.9	370 24.8 11.4
26	水	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ 小松菜のお浸し みそ汁	よもぎ蒸しあんパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐/鶏肉/卵/ちくわ スキムミルク/牛乳/こしあん	油/三温糖/小麦粉	キャベツ/玉ねぎ/人参 グリーンピース(冷凍)/干し椎茸 小松菜/えのき/もやし/にら よもぎ	だし汁/濃口醤油 みそ ベーキングパウダー	456 19.1 12.5	275 18.2 6.4
27	木	パン	シチュー フレンチサラダ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉/スキムミルク/じゃこ 鰹節	じゃが芋/三温糖/油/米 白ごま/黒ごま	玉ねぎ/人参/しめじ グリーンピース(冷凍)/キャベツ きゅうり/ホールコーン/ネギ	シチュールー/酢 塩/濃口醤油	469 15.2 14	242 9.1 5.6
28	金	遠足									
29	土	昭和の日									

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。
- ◆ 手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆ 栄養価表示は、未満児が10時のおやつ、昼食(主食を含む)、3時のおやつ、以上児が昼食(主食は除く)、3時のおやつの数値です。

※ その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。