

給食予定献立表(以上児)

(令和6年度 4月分)

--	--	--	--

昼食		3時のおやつ		栄養価			
				エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1月	ご飯、ポトフ、大豆サラダ	ココアケーキ	(ミルク)	561kcal	21.5g	19.7g	1.4g
2火	ご飯、ささみフライ、ごま酢和え、味噌汁	ジャムサンド	(ミルク)	522kcal	24.0g	11.2g	1.2g
3水	ご飯、魚の甘酢煮、ひじき煮、すまし汁	焼きおにぎり、煮干し	(ミルク)	521kcal	23.1g	10.3g	1.9g
4木	ご飯、豆腐ハンバーグ、ドレッシングサラダ、スープ	焼うどん	(お茶)	463kcal	19.8g	14.5g	1.2g
5金	ご飯、レバーの揚げ煮、切干大根の炒り煮、トマト、スープ	オレンジゼリー、せんべい	(ミルク)	503kcal	18.2g	8.3g	1.3g
6土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース		307kcal	7.2g	4.4g	1.3g
8月	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、コーンサラダ、すまし汁	三色団子、煎餅	(お茶)	514kcal	14.8g	13.0g	1.0g
9火	ご飯、大豆カレー、酢の物	ブルーベリーサンド	(ミルク)	554kcal	20.4g	12.2g	2.1g
10水	お弁当の日	フルーツプリン、リッツ、おにぎり	(ミルク)	174kcal	10.1g	1.4g	0.4g
11木	ご飯、親子煮、ツナ和え、味噌汁、甘夏	ピザトースト	(ミルク)	583kcal	26.4g	15.1g	2.6g
12金	ご飯、肉じゃが、青菜のしらす和え、味噌汁	焼きそば	(お茶)	465kcal	18.5g	9.5g	1.7g
13土	軽食、果物(さくら組:保育参加)	せんべい、ゼリー、ジュース		424kcal	7.3g	6.7g	1.1g
15月	ご飯、揚げ豆腐の五目あんかけ、ツナサラダ、すまし汁	ヨーグルト和え	(お茶)	556kcal	20.2g	16.9g	0.9g
16火	ご飯、鶏の竜田揚げ、わかめサラダ、味噌汁	ロールパンサンド	(ミルク)	577kcal	22.0g	22.1g	2.0g
17水	ご飯、とんちゃん焼き、華風和え、スープ	ライスピザ	(ミルク)	552kcal	23.4g	14.6g	1.8g
18木	ご飯、魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、すまし汁	ツナサンド	(ミルク)	642kcal	23.2g	26.6g	1.5g
19金	ご飯、華風スープ、かぼちゃのそぼろ煮、たくあん	カルピスゼリー、せんべい	(ミルク)	508kcal	17.6g	9.4g	1.7g
20土	軽食、果物(ゆり組、ふじ組:保育参加)	せんべい、ゼリー、ジュース		307kcal	7.2g	4.4g	1.3g
22月	ご飯、鶏の生姜煮、青菜のコーン和え、味噌汁、パナナ	いちごクリームサンド	(ミルク)	544kcal	23.0g	11.4g	1.7g
23火	ご飯、マーボー豆腐、卵とほうれん草のスープ	ツナスパゲティ	(ミルク)	527kcal	23.2g	14.6g	2.0g
24水	ご飯、魚のケチャップ煮、和風サラダ、味噌汁、オレンジ	にんじん蒸しパン	(ミルク)	508kcal	20.8g	9.2g	1.4g
25木	ご飯、春野菜のグラタン、レバー煮、野菜の盛り合わせ	沖縄風葛餅、リッツ	(お茶)	487kcal	17.8g	9.8g	2.1g
26金	竹の子ご飯、鶏の唐揚げ、味噌汁、レタス、ミニトマト、オレンジ	カステラケーキ	(ミルク)	515kcal	20.6g	16.5g	1.5g
27土	軽食、果物	せんべい、ゼリー、ジュース		424kcal	7.3g	6.7g	1.1g
30火	ご飯、ポークビーンズ、ひじきサラダ、スープ	ホットケーキ	(ミルク)	541kcal	19.9g	13.7g	1.4g

ちょっとご紹介 ～ひじきサラダ～

- ① ひじきを戻し、水洗いし、★の砂糖としょうゆ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ② にんじんは千切りにし、柔らかくゆでる。
- ③ きゅうり千切りにして、塩をふり、少しおいてから水分をしぼる。
- ④ ハムは短めの千切りにする。レタスは細かく切る。
- ⑤ ①～④をマヨネーズで和えて、できあがり。

子ども1人分 * 大人2人子ども2人分

ひじき	2g	10g
★砂糖、しょうゆ	各50g	250g
にんじん・レタス	15g	70g
きゅうり	20g	100g
ハム	10g	50g
マヨネーズ	適宜	適宜

