

給食予定献立表(未満児)

(令和6年度 4月)

--	--	--	--

	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	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、バナナ	ミルミル オレンジケーキ (ミルク)	502kcal	20.1g	16.7g	1.1g
2火	ご飯、ささみフライ、ごま酢和え、味噌汁	ヨーグルト ジャムサンド (ミルク)	474kcal	22.3g	12.0g	1.1g
3水	ご飯、豆腐ハンバーグ、ドレッシングサラダ、スープ	ヨーグルト 焼きおにぎり (お茶)	461kcal	18.5g	10.9g	1.5g
4木	ご飯、魚の甘酢煮、ひじき煮、すまし汁	ヨーグルト 焼うどん (お茶)	430kcal	19.2g	14.5g	1.0g
5金	ご飯、レバーの揚げ煮、切り干し大根の炒り煮、トマト、スープ	ヨーグルト オレンジゼリー、せんべい (ミルク)	466kcal	18.9g	9.9g	1.2g
6土	軽食、果物	ミルミル せんべい、ゼリー、ジュース	354kcal	8.9g	6.7g	1.0g
8月	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、コーンサラダ、すまし汁	ヨーグルト おにぎり、煎餅、りんご (お茶)	438kcal	15.3g	13.4g	0.9g
9火	ご飯、大豆カレー、酢の物	ヨーグルト ブルーベリーサンド (ミルク)	500kcal	19.4g	12.7g	1.7g
10水	お弁当の日 つくし後期食:お粥、洋風肉じゃが、味噌汁、果物	ヨーグルト フルーツプリン、リッツ、おにぎり (ミルク)	195kcal	11.2g	4.1g	0.3g
11木	ご飯、親子煮、ツナ和え、味噌汁、甘夏	ヨーグルト ピザトースト (ミルク)	462kcal	21.7g	12.6g	1.7g
12金	ご飯、肉じゃが、青菜のしらす和え、味噌汁	ヨーグルト 焼きそば (お茶)	434kcal	18.4g	10.6g	1.5g
13土	軽食、果物(さくら組保育参加)	ミルミル せんべい、ゼリー、ジュース	424kcal	8.5g	8.1g	0.8g
15月	ご飯、揚げ豆腐の五目あんかけ、ツナサラダ、すまし汁	ミルミル ヨーグルト和え (ミルク)	546kcal	19.3g	16.7g	0.7g
16火	ご飯、鶏の竜田揚げ、わかめサラダ、味噌汁	ヨーグルト ロールパンサンド (ミルク)	523kcal	21.2g	20.7g	1.7g
17水	ご飯、とんちゃん焼き、華風和え、スープ	ヨーグルト ライスピザ (ミルク)	498kcal	21.8g	14.7g	1.5g
18木	ご飯、魚の竜田揚げ、マカロニサラダ、すまし汁	ヨーグルト ツナサンド (ミルク)	548kcal	20.4g	22.5g	1.2g
19金	ご飯、華風スープ、かぼちゃのそぼろ煮、たくあん	ヨーグルト カルピスゼリー、せんべい (ミルク)	458kcal	17.1g	10.5g	1.4g
20土	軽食、果物(ゆり組ふじ組:保育参加)	ミルミル せんべい、ゼリー、ジュース	354kcal	8.9g	6.7g	1.0g
22月	ご飯、鶏の生姜煮、青菜のコーン和え、味噌汁、バナナ	ヨーグルト いちごクリームサンド (ミルク)	492kcal	21.5g	12.1g	1.5g
23火	ご飯、マーボー豆腐、卵とほうれん草のスープ	ヨーグルト ツナスパゲティ (ミルク)	478kcal	21.6g	14.7g	1.6g
24水	ご飯、魚のケチャップ煮、和風サラダ、味噌汁、オレンジ	ヨーグルト にんじん蒸しパン (ミルク)	463kcal	19.7g	10.3g	1.2g
25木	ご飯、春野菜のグラタン、レバー煮、野菜の盛り合わせ	ヨーグルト 沖縄風葛餅、リッツ (お茶)	458kcal	19.0g	11.0g	1.8g
26金	竹の子ご飯、鶏の唐揚げ、味噌汁、レタス、トマト、オレンジ	ヨーグルト カステラケーキ (ミルク)	468kcal	19.5g	16.2g	1.3g
27土	軽食、果物	ヨーグルト せんべい、ゼリー、ジュース	424kcal	8.5g	8.1g	0.8g
30月	ご飯、ポークビーンズ、ひじきサラダ、スープ	ヨーグルト ホットケーキ (ミルク)	490kcal	19.0g	13.9g	1.2g

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