

令和3年04月

献立表

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え オニオンスープ	こめ 焼きそば麺 三温糖 片栗粉 あぶら	▲牛乳 鶏もも肉 ぶたにく ベーコン かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、水菜、ねぎ ピーマン、りんご パセリ、しょうが のり、レモン にんにく、青のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース、ワイン ブイオン みりん しお、こしょう	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 213 mg	16 金	ご飯 タンドリーチキン ビーフンサラダ オニオンスープ	こめ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 あぶら	▲牛乳 鶏もも肉 ハム ベーコン	人参 きゅうり、玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、ケチャップ ワイン、ブイオン しお、こしょう カレー粉、パジル粉	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 192 mg
02 金	ご飯 プチゼリー 鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え さつまいものみそ汁	こめ さつまいも 米粉 三温糖 あぶら	▲牛乳、◆豆乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 しお	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぱん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 240 mg	19 月	マーボー丼 中華スープ フルーツゼリー	こめ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 あぶら	▲牛乳、◆豆乳 ◆豆腐 ぶたひきにく ウインナー ベーコン みそ	玉ねぎ、みかん もやし、人参 黄桃、ねぎ にら、しいたけ しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 オイスターソース しお、こしょう	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 207 mg
05 月	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 オレンジゼリー	こめ じゃが芋 あぶら マロニー 三温糖	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛ひき肉 みそ かつおぶし	白菜 人参 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 わかめ御飯	エネルギー 675 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 232 g	20 火	ご飯 プチゼリー さわらの西京焼き あらめの煮物 たぬき汁	こめ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 さわら 平てん ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 いちごジャム えのきたけ さんどまめ ねぎ、あらめ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお	米粉のおやつ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 192 mg
06 火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 水菜のサラダ コンソメスープ	こめ さつまいも 片栗粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン 水菜 きゅうり、パセリ	淡口しょうゆ 酢 ブイオン しお こしょう	ヨーク 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 206 mg	21 水	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ 土佐和え じゃがいものみそ汁	こめ じゃが芋 ■小麦粉 ながいも 三温糖 あぶら	▲牛乳 鶏もも肉 ぶたひきにく みそ かつおぶし	キャベツ、大根 玉ねぎ、人参 ねぎ ブロッコリー しょうが 青のり	濃口しょうゆ ソース 酢 みりん 塩こしょう	キャンディチーズ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 201 mg
07 水	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツともやしの土佐和え とうふのみそ汁	こめ ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆腐、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 かぼちゃ 玉ねぎ もやし、水菜 ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 かぼちゃのマフィン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 242 mg	22 木	ご飯 鮭フライ シルバーサラダ ミネストローネスープ	こめ ■パンこ ■小麦粉 あぶら はるさめ 片栗粉三温糖	▲牛乳 鮭 ハム ベーコン	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ホールトマト パセリ	淡口しょうゆ 酢 ブイオン しお こしょう	おせんべい 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.9 g カルシウム 169 mg
08 木	ご飯 ぶどうゼリー さわらの幽庵焼き 信田あえ かぼちゃみそ汁	こめ ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ レモン	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 201 mg	23 金	パン ミートスパゲティ コーンと豆腐のスープ 野菜ゼリー	じゃが芋 ■パン ■スパゲティ あぶら 片栗粉 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 牛ひき肉 ◆豆腐	玉ねぎ 人参 ホールトマト クリームコーン パセリ しょうが、にんにく	ケチャップ ソース ワイン ブイオン 淡口しょうゆ しお、こしょう	ヨーク 牛乳 こふきいも	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 194 mg
09 金	ご飯 カレーシチュー きゅうりのツナサラダ フルーツポンチ	こめ じゃが芋 白玉粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ、人参 キャベツ、みかん きゅうり、水菜 はくどう、黄桃 りんご、かんてん しょうが、にんにく	カレー、ソース ケチャップ、ワイン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、ブイオン、 塩、こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちケチャップパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 198 mg	26 月	ご飯 豆乳アイス(幼児) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとみずなの土佐和え 春野菜のみそ汁	こめ ▲■むしパンミックス じゃが芋 三温糖	▲牛乳 鶏もも肉 ぶたひきにく みそ、◆油揚げ かつおぶし ▲ヨーグルト(乳児)	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜 マーマレード ねぎ、しいたけ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 オイスターソース しお、こしょう	動物ビスケット 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 243 g
12 月	すき焼き丼 野菜のみそ汁 ピーチゼリー	こめ ■小麦粉 三温糖 マロニー あぶら	▲牛乳・◆豆乳 牛肉 ◆とうふ ◆高野豆腐 みそ かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ、ねぎ レーズン しいたけ 切干大根	濃口しょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 270 mg	27 火	わかめ御飯 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃみそ汁	こめ ■小麦粉 さつまいも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 みそ ◆油揚げ かつおぶし	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ ひじき	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	キャンディチーズ 牛乳 さつまいものケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 229 mg
13 火	ご飯 プチゼリー 白身魚の梅みそ焼き キャベツともやしの土佐和え わかめのすまし汁	こめ ▲■食パン 三温糖 片栗粉	▲牛乳 たい ◆豆腐 ベーコン みそ かつおぶし	キャベツ 人参、もやし 玉ねぎ、水菜 えのきたけ ピーマン、ねぎ わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 200 mg	28 水	ご飯 まぐろのアンダレス コールスローサラダ わかめスープ	こめ 白玉粉 片栗粉 あぶら 上新粉 三温糖	▲牛乳 まぐろ こしあん ◆豆腐 わかめ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 わかめ しょうが	ケチャップ、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン、ソース 酢、中華味 しお、こしょう	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 199 mg
14 水	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	こめ じゃが芋 片栗粉 あぶら 三温糖	▲牛乳 鶏もも肉 ◆豆腐、◆油揚げ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく	濃口しょうゆ みりん しお こしょう	ヨーク 牛乳 ポテおやき(醤油)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 214 mg	30 金	ハヤシライス 水菜のサラダ プチゼリー	こめ じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■押麦 あぶら	▲牛乳 牛肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、しお、こしょう	ヨーク 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 222 mg
15 木	ご飯 野菜ゼリー 鮭の焼き浸し 甘酢和え きのこのみそ汁	こめ 三温糖	鮭 ◆豆腐 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり、人参 しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん しお	動物ビスケット オレンジジュース もものタルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 8.3 g カルシウム 84 mg								

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)マークはアレルギー食材です。  
 ※ 4月8日(木)のぶどうゼリーは、3月ラッキー人参であたった子どもからの、リクエストメニューです。

今年度は世界の食事に目を向けて、各国の「いただきます」等を言い、代表的なメニューを食べます。  
 給食にアレンジした新しいメニューもありますが、今まで食べていたメニューも再注目して、世界旅行を楽しみたいと思います。  
 今月は「日本」がテーマです。4月15日(木)の献立は鮭の焼き浸し・甘酢和え・きのこのみそ汁で、和食の一汁二菜の組み合わせを感じ「いただきます」をしたいと思います。来月はどこの国へ行くのかな？

