給食だより

2024年4月号

四條畷すみれ保育園

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 ＋ 幼児食の刻みになります。

名阪食品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	1～2歳栄養価
1	月	10時	牛乳	牛乳				エ 531 kcal た 21.5 g 脂 18.1 g 食塩 3.3 g
		昼食	チキンライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	精白米・なたね油 マヨドレ じゃが芋	ケチャップ・コンソメ 食塩 コンソメ・食塩	
		3時	牛乳 鮭おにぎり いりこ	牛乳 サケフレーク たべる煮干し		精白米・白ごま		
2	火	10時	牛乳	牛乳				エ 524 kcal た 18.8 g 脂 16.1 g 食塩 1.3 g
		昼食	玄米ご飯 厚揚げのそぼろ炒め もやしのナムル 大根中華スープ	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 カニカマ	しょうが・インゲン・玉ねぎ・人参・干しいたけ もやし・三度豆 大根・干わかめ	精白米・玄米 ごま油・三温糖・片栗粉 ごま油・上白糖	淡口醤油・みりん風・水 濃口醤油・酢 中華味	
		3時	牛乳 蒸しパン カミカミ昆布	牛乳	だし昆布	小麦粉・上白糖	ベーキングパウダー・水	
3	水	10時	牛乳	牛乳				エ 464 kcal た 21.9 g 脂 14.4 g 食塩 1.4 g
		昼食	玄米ご飯 白身魚の照り焼き 菜の花のごまマヨサラダ キャベツとうすあげのすまし汁	ホキ カニカマ うすあげ	菜の花・人参 キャベツ・ねぎ	精白米・玄米 マヨドレ・白ごま	料理酒・みりん風・濃口醤油 食塩 濃口醤油・淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	
		3時	牛乳 豆乳あべかわ レーズン	牛乳 豆乳・きな粉	レーズン	上白糖・片栗粉		
4	木	10時	牛乳	牛乳				エ 469 kcal た 19.8 g 脂 19.1 g 食塩 1.6 g
		昼食	玄米ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	牛肉 ツナ 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・糸コンニャク・きぬさや きゅうり・干わかめ えのき・ねぎ	精白米・玄米 じゃが芋・なたね油・上白糖 三温糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油・酢 だし汁	
		3時	牛乳 のり塩ポップコーン いりこ	牛乳 たべる煮干し	ポップコーンの豆・あおのり	なたね油	食塩	
5	金	10時	牛乳	牛乳				エ 464 kcal た 18.2 g 脂 18.9 g 食塩 2.8 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 鶏の塩麹唐揚げ 小松菜とコーンの和え物 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 カニカマ 味噌	梅干 しょうが・にんにく 小松菜・コーン しめじ・玉ねぎ	精白米・玄米 片栗粉・なたね油 上白糖 じゃが芋	料理酒・塩麹 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 りんごゼリー カミカミ昆布	牛乳	アップルジュース・クールアガー だし昆布			
6	土	10時	牛乳	牛乳				エ 456 kcal た 17.5 g 脂 13.3 g 食塩 1.3 g
		昼食	豚きのこ丼 白菜の味噌汁 果物（オレンジ）	豚肉 うすあげ・味噌	人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ 白菜・玉ねぎ オレンジ	精白米	だし汁・食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			お菓子	
8	月	10時	牛乳	牛乳				エ 509 kcal た 24.3 g 脂 16.3 g 食塩 1.7 g
		昼食	たけのこご飯 さばの塩焼き じゃこピーマン炒め 五目汁	うすあげ サバ ちりめん	たけのこ・人参・きぬさや ピーマン・人参 大根・人参・コンニャク・ごぼう・ねぎ	精白米 ごま油・白ごま 片栗粉	みりん風・料理酒・淡口醤油・食塩・だし汁 料理酒・食塩 濃口醤油・みりん風 淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁	
		3時	牛乳 フルーツポンチ いりこ	牛乳 たべる煮干し	アップルジュース・パイン缶・りんご・みかん缶			
9	火	10時	牛乳	牛乳				エ 513 kcal た 19.2 g 脂 14.8 g 食塩 1.4 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉と春キャベツの炒め物 酢ごぼう さつまいもの味噌汁	豚肉 うすあげ・味噌	春キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが ごぼう 干わかめ	精白米・玄米 三温糖・ごま油 白ごま さつまいも	濃口醤油・料理酒・中華味 濃口醤油・みりん風・酢・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 ジャムサンド カミカミ昆布	牛乳	だし昆布	食パン・ストロベリージャム		
10	水	10時	牛乳	牛乳				エ 649 kcal た 18.4 g 脂 20.2 g 食塩 2.0 g
		昼食	チキンカレー 菜の花の春色和え 果物（バナナ）	鶏肉 竹輪	玉ねぎ・人参・グリンピース 菜の花・人参 バナナ	精白米・じゃが芋・なたね油 三温糖	カレールー・食塩・コショー・水 濃口醤油	
		3時	牛乳 コーンフレークバー レーズン	牛乳	レーズン	コーンフレーク・なたね油	ホワイトマシュマロ	
11	木	10時	牛乳	牛乳				エ 468 kcal た 19.8 g 脂 17.1 g 食塩 1.5 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉と大根の煮物 ひじき大豆煮 わかめのすまし汁	豚肉 水煮大豆	大根・干しいたけ・人参・きぬさや ひじき・人参・きぬさや 干わかめ・えのき・ねぎ	精白米・玄米 なたね油・上白糖・ごま油 三温糖	みりん風・濃口醤油 濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・みりん風・淡口醤油・だし汁	
		3時	牛乳 ふのラスク（きなこ） いりこ	牛乳 きな粉 たべる煮干し		切り麩・サラダ油・三温糖		
12	金	10時	牛乳	牛乳				エ 507 kcal た 19.2 g 脂 14.8 g 食塩 2.9 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 納豆かきあげ ブロッコリーのおかか和え キャベツとあげの味噌汁	納豆・竹輪 花かつお うすあげ・味噌	梅干 人参・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・人参 キャベツ・ねぎ	精白米・玄米 さつまいも・片栗粉・なたね油 三温糖	水・食塩・濃口醤油 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 果物（りんご） ばりんこ カミカミ昆布	牛乳	りんご だし昆布		ばりんこ	
13	土	10時	牛乳	牛乳				エ 513 kcal た 18.2 g 脂 13.7 g 食塩 0.9 g
		昼食	豚ねぎチャーハン 白菜の中華スープ 果物（オレンジ）	豚肉	きくらげ・玉ねぎ・人参・ねぎ えのき・人参・玉ねぎ・白菜 オレンジ	精白米・なたね油	中華味・濃口醤油 中華味・食塩	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			お菓子	
15	月	10時	牛乳	牛乳				エ 537 kcal た 30.0 g 脂 17.3 g 食塩 3.9 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 鮭の香味焼き 切干大根のおかかマヨサラダ 豆乳まろやか汁	サケ 花かつお うすあげ・味噌・豆乳	梅干 しょうが・あおのり 千切り大根・きゅうり・赤パプリカ・人参 大根・ねぎ	精白米・玄米 白ごま マヨドレ さつまいも	食塩・コショー・濃口醤油 淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 お好み焼き いりこ	牛乳 竹輪・花かつお たべる煮干し	キャベツ・人参・あおのり	小麦粉・長いも	天かす・だし汁・お好み焼きソース	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	1～2歳栄養価
16	火	10時	牛乳	牛乳				エ 570 kcal た 20.4 g 脂 20.7 g 食塩 2.0 g
		昼食	ガパオライス 春雨サラダ コンソメスープ	豚ミンチ カニカマ	玉ねぎ・人参・三色ピーマン きゅうり しめじ・玉ねぎ・人参・パセリ	精白米・三温糖・なたね油 春雨・マヨドレ	中華味・濃口醤油・ウスターソース コンソメ・食塩	
		3時	牛乳 きなこ蒸しパン カミカミ昆布	牛乳 きな粉	だし昆布	小麦粉・なたね油・上白糖	ベーキングパウダー・水	
17	水	10時	牛乳	牛乳				エ 472 kcal た 19.2 g 脂 12.5 g 食塩 1.6 g
		昼食	肉わかめうどん ほうれん草の和え物 果物（バナナ）	豚肉 ツナ	玉ねぎ・干わかめ・ねぎ ほうれん草・人参 バナナ	うどん・上白糖 上白糖	淡口醤油・食塩・だし汁 濃口醤油	
		3時	牛乳 五平もち レーズン	牛乳 味噌	レーズン	精白米・白ごま	みりん風	
18	木	10時	牛乳	牛乳				エ 628 kcal た 19.4 g 脂 24.8 g 食塩 2.5 g
		昼食	ゆかりご飯 ひじき入りハンバーグ コールスローサラダ 塩ゆで野菜 きのこスープ オレンジ・ゼリー	合ミンチ・豆腐	ゆかり 玉ねぎ・人参・ひじき キャベツ・人参・コーン ブロッコリー しめじ・えのき・玉ねぎ・人参・パセリ オレンジ	精白米 片栗粉 マヨドレ	食塩・ケチャップ・ウスターソース 食塩 食塩 コンソメ・食塩 グレープゼリー	
		3時	牛乳 ココアパンケーキ カミカミ昆布	牛乳	だし昆布	米粉ホットケーキミックス・なたね油	ココア・水・粉糖	
19	金	10時	牛乳	牛乳				エ 506 kcal た 21.5 g 脂 16.5 g 食塩 1.0 g
		昼食	玄米ご飯 ヤンニョムチキン 韓国風かむかむナムル ビーフンスープ	鶏肉	ねぎ・にんにく・しょうが 千切り大根・もやし・干わかめ・人参 玉ねぎ・きくらげ・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉・ごま油・白ごま 白ごま・上白糖・ごま油 ビーフン	ケチャップ・みりん風・濃口醤油 濃口醤油・酢 中華味	
		3時	牛乳 ふかし芋 いりこ	牛乳 たべる煮干し			さつまいも	
20	土	10時	牛乳	牛乳				エ 532 kcal た 21.2 g 脂 14.8 g 食塩 1.6 g
		昼食	鶏肉と野菜の甘辛丼 ほうれん草の味噌汁 果物（オレンジ）	鶏肉 味噌	玉ねぎ・人参・白ねぎ ほうれん草・しめじ・玉ねぎ オレンジ	精白米・上白糖	みりん風・濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			お菓子	
22	月	10時	牛乳	牛乳				エ 553 kcal た 23.1 g 脂 19.3 g 食塩 1.8 g
		昼食	ハヤシライス キャベツとツナの和え物 ゆで卵	牛肉 ツナ 玉子	玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶 キャベツ・しめじ	精白米・なたね油・三温糖 三温糖・なたね油	ハヤシルー・水 濃口醤油・酢	
		3時	牛乳 にんじん蒸しパン いりこ	牛乳 たべる煮干し	人参	小麦粉・上白糖	ベーキングパウダー・水	
23	火	10時	牛乳	牛乳				エ 485 kcal た 20.9 g 脂 16.2 g 食塩 1.9 g
		昼食	☆郷土料理（奈良県） 玄米ご飯 かしわのすき焼き風煮 ごぼうサラダ にゅうめん	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・糸コンニャク・人参・白菜 ごぼう・コーン・レンコン・インゲン しいたけ・みつば	精白米・玄米 なたね油・三温糖 マヨドレ そうめん	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁	
		3時	牛乳 わらびもち風 いりこ	牛乳 きな粉 たべる煮干し	クールアガー	上白糖・片栗粉	水・食塩	
24	水	10時	牛乳	牛乳				エ 468 kcal た 19.8 g 脂 17.0 g 食塩 2.7 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜の塩昆布和え きのこの味噌汁	豚肉・厚揚げ 味噌	梅干 玉ねぎ・人参・三度豆 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 えのき・しめじ・玉ねぎ・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・なたね油・片栗粉 三温糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 オレンジゼリー レーズン	牛乳	みかん缶 レーズン		伊那カップゼリーの素オレンジ・水	
25	木	10時	牛乳	牛乳				エ 462 kcal た 24.1 g 脂 20.7 g 食塩 1.9 g
		昼食	ロールパン 鶏肉のケチャップ焼き フラワーサラダ コンソメスープ	鶏肉	パセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・きぬさや・チンゲン菜	ロールパン 三温糖・なたね油	食塩・ケチャップ 濃口醤油・酢 コンソメ・水	
		3時	牛乳 豆乳プリン いりこ	牛乳 豆乳 たべる煮干し	クールアガー	上白糖	バニラエッセンス	
26	金	10時	牛乳	牛乳				エ 575 kcal た 23.8 g 脂 18.4 g 食塩 1.5 g
		昼食	納豆ご飯 さわらの磯辺揚げ きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	納豆・とりミンチ サワラ 厚揚げ・味噌	しょうが あおのり ごぼう・人参・きぬさや 玉ねぎ・ねぎ	精白米・三温糖 片栗粉・なたね油 三温糖・白ごま・ごま油	濃口醤油 水 濃口醤油・みりん風 だし汁	
		3時	牛乳 果物（バナナ） ばりんこ カミカミ昆布	牛乳	バナナ だし昆布		ばりんこ	
27	土	10時	牛乳	牛乳				エ 537 kcal た 16.3 g 脂 21.3 g 食塩 1.5 g
		昼食	焼肉ビラフ チンゲン菜のスープ 果物（オレンジ）	牛肉	ミックスベジタブル・玉ねぎ チンゲン菜・えのき・玉ねぎ オレンジ	精白米・上白糖・なたね油	食塩・コショー・濃口醤油 コンソメ	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			お菓子	
30	火	10時	牛乳	牛乳				エ 532 kcal た 22.7 g 脂 13.6 g 食塩 2.9 g
		昼食	味噌ラーメン ぎょうざ チンゲン菜のナムル	豚肉・ナルト・味噌 ギョウザ カニカマ	キャベツ・玉ねぎ・人参・きくらげ・干わかめ・ねぎ・コーン チンゲン菜	ラーメン・片栗粉 なたね油 ごま油・上白糖	みりん風・中華味・水 濃口醤油・酢 濃口醤油・酢	
		3時	牛乳 青菜おにぎり レーズン	牛乳	菜めし レーズン	精白米		

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
☆マヨドレとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】です。クールクールアガーとは【海藻由来の寒天】です。
★土曜日のおやつは牛乳と既製品菓子になります。
☆給食で初めて食べる食材がないように,あらかじめご自宅でお試しいただくようご協力お願い致します。