給食だより

2024年3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 ＋ 幼児食の荒きざみになります。

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	金	10時	牛乳	牛乳				エ 724 kcal た 21.8 g 脂 25.0 g 食塩 3.0 g
		昼食	ちらしずし 鶏肉の照り焼き キャベツと玉ねぎのごまマヨ和え 菜の花と人参のすまし汁 バナナ・ゼリー チーズ（乳児）	サケフレーク 鶏肉 棒チーズ	干しいたけ・人参・レンコン・きぬさや キャベツ・玉ねぎ 菜の花・人参・ねぎ バナナ	精白米・上白糖 三温糖・片栗粉 白ごま・マヨドレ	酢・食塩・濃口醤油 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 オレンジゼリー	
		3時	牛乳 桃のパウンドケーキ レーズン	牛乳 豆乳	白桃缶 レーズン	米粉ホットケーキミックス・上白糖・なたね油		
2	土	10時	牛乳	牛乳				エ 371 kcal た 14.4 g 脂 10.6 g 食塩 0.6 g
		昼食	豚肉チャーハン 小松菜のスープ 果物（オレンジ）	豚肉	きくらげ・玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・小松菜 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			おやつ	
4	月	10時	牛乳	牛乳				エ 538 kcal た 23.7 g 脂 18.7 g 食塩 1.9 g
		昼食	納豆ご飯 さばのしょうが煮 ほうれん草とコーンの和え物 小松菜の味噌汁 チーズ（乳児）	納豆・とりミンチ サバ 味噌 棒チーズ	しょうが しょうが ほうれん草・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜・えのき	精白米・三温糖 三温糖 三温糖	濃口醤油 料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 大学芋 レーズン	牛乳	レーズン	さつまいも・なたね油・上白糖・黒ごま	濃口醤油・水	
5	火	10時	牛乳	牛乳				エ 591 kcal た 21.0 g 脂 16.9 g 食塩 1.8 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きんぴらごぼう わかめスープ バナナ（乳児）	豚肉・厚揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 ごぼう・人参・きぬさや 干ワカメ・干しいたけ・玉ねぎ バナナ	精白米・玄米 なたね油・三温糖・片栗粉 三温糖・白ごま・ごま油	料理酒・濃口醤油 濃口醤油・みりん風 中華味・だし汁	
		3時	牛乳 ココア蒸しパン いりこ	牛乳 豆乳 たべる煮干し		米粉ホットケーキミックス・なたね油・上白糖	ココア	
6	水	10時	牛乳	牛乳				エ 514 kcal た 20.0 g 脂 19.1 g 食塩 2.6 g
		昼食	ツナピラフ ウインナーときのこソテー 春雨スープ チーズ（乳児）	ツナ缶 ウイニー 棒チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン しめじ・えのき・インゲン 白菜・人参	精白米・なたね油 なたね油 春雨・白ごま	食塩・コンソメ 濃口醤油・コンソメ・食塩 コンソメ・水	
		3時	牛乳 豆乳プリン カミカミ昆布	牛乳 豆乳	クールアガー だし昆布	上白糖	バニラエッセンス	
7	木	10時	牛乳	牛乳				エ 573 kcal た 21.0 g 脂 16.9 g 食塩 3.3 g
		昼食	玄米ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ じゃが芋としめじのスープ バナナ（乳児）	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム缶 ブロッコリー・コーン・人参 しめじ・玉ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖・なたね油 マヨドレ じゃが芋	ケチャップ・食塩・ウスターソース・コンソメ 食塩 コンソメ・食塩	
		3時	牛乳 ひじきおにぎり レーズン	牛乳 うすあげ	人参・ひじき レーズン	精白米・三温糖・白ごま	濃口醤油・みりん風	
8	金	10時	牛乳	牛乳				エ 555 kcal た 21.0 g 脂 18.4 g 食塩 3.1 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 納豆かきあげ 春雨の酢の物 具だくさん豚汁 チーズ（乳児）	納豆・竹輪 豆腐・豚肉・うすあげ・味噌 棒チーズ	梅干 人参・玉ねぎ・コーン 干しいたけ・きゅうり・人参 大根・人参・ねぎ	精白米・玄米 さつまいも・片栗粉・なたね油 春雨・白ごま・三温糖・ごま油	水・食塩・濃口醤油 淡口醤油・酢 だし汁	
		3時	牛乳 果物（りんご） ぱりんこ いりこ	牛乳 たべる煮干し	りんご		ぱりんこ	
11	月	10時	牛乳	牛乳				エ 610 kcal た 23.4 g 脂 19.4 g 食塩 2.2 g
		昼食	ケチャップライス キャベツのレモンサラダ ビーフンスープ チーズ（乳児）	鶏肉 棒チーズ	ミックスベジタブル・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ポッカレモン 干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ	精白米・なたね油 なたね油 ビーフン	食塩・コンソメ・ケチャップ 酢・食塩 中華味・淡口醤油	
		3時	牛乳 りんご蒸しパン レーズン	牛乳 豆乳	りんご缶 レーズン	米粉ホットケーキミックス・上白糖	ベーキングパウダー	
12	火	10時	牛乳	牛乳				エ 471 kcal た 24.0 g 脂 10.8 g 食塩 2.0 g
		昼食	玄米ご飯 赤魚の照り焼き ひじきの煮物 野菜の味噌汁 バナナ（乳児）	赤魚 竹輪 うすあげ・味噌	しょうが ひじき・人参・きぬさや チンゲン菜・玉ねぎ・人参 バナナ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉 三温糖	みりん風・濃口醤油 濃口醤油・だし汁 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	
13	水	10時	牛乳	牛乳				エ 593 kcal た 22.5 g 脂 20.1 g 食塩 3.4 g
		昼食	☆郷土料理（京都府） 玄米ご飯 梅干し 肉豆腐 ふろふき大根 わかめのすまし汁 チーズ（乳児）	豆腐・牛肉 味噌 棒チーズ	梅干 玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・ねぎ 大根・ゆず 干ワカメ・玉ねぎ・ねぎ	精白米・玄米 上白糖 上白糖	淡口醤油・料理酒 だし汁・淡口醤油 濃口醤油・みりん風・淡口醤油・だし汁	
		3時	牛乳 おはぎ レーズン	牛乳 つぶあん	レーズン	精白米・もち米	食塩	
14	木	10時	牛乳	牛乳				エ 541 kcal た 21.4 g 脂 16.6 g 食塩 1.6 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉と春野菜のスタミナ炒め きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁 バナナ（乳児）	豚肉 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・たけのこ・アスパラ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし・干ワカメ 玉ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖・なたね油 三温糖	濃口醤油・みりん風・中華味・食塩 淡口醤油・酢 だし汁	
		3時	牛乳 じゃこマヨおやき カミカミ昆布	牛乳 ちりめん	だし昆布	精白米・白ごま・マヨドレ	濃口醤油	

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
15	金	10時	牛乳	牛乳				エ 583 kcal た 22.2 g 脂 23.1 g 食塩 2.4 g
		昼食	☆お別れ会 わかめご飯 鶏の唐揚げ フルーツサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ チーズ（乳児）	鶏肉 ウイニー 棒チーズ	炊き込みわかめ しょうが・にんにく キャベツ・パイン缶・みかん缶・りんご 玉ねぎ	精白米 片栗粉・なたね油 マヨドレ じゃが芋	食塩・濃口醤油 食塩 コンソメ	
		3時	牛乳 ホットケーキ いりこ	牛乳 豆乳 たべる煮干し	パイン缶	米粉ホットケーキミックス	粉糖	
16	土	10時	豆乳	豆乳				エ 414 kcal た ## g 脂 ## g 食塩 1.7 g
		昼食	具だくさん炊き込みご飯 ブロッコリーと人参のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	竹輪・鶏肉 花かつお 味噌	人参・板こんにゃく・干しいたけ・きぬさや ブロッコリー・人参 玉ねぎ・干ワカメ	精白米 三温糖	濃口醤油・みりん風・食塩・だし汁 濃口醤油 だし汁	
		3時	豆乳 おやつ（アレルゲンフリー）	豆乳			おやつ	
18	月	10時	牛乳	牛乳				エ 518 kcal た 29.7 g 脂 16.8 g 食塩 2.9 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 鮭の塩焼き ブロッコリーのナムル 豆乳まろやかお汁 チーズ（乳児）	サケ うすあげ・味噌・豆乳 棒チーズ	梅干 ブロッコリー・玉ねぎ・コーン 大根・人参・ねぎ	精白米・玄米 上白糖・ごま油	料理酒・食塩 濃口醤油・中華味 だし汁	
		3時	牛乳 豆乳あべかわ いりこ	牛乳 豆乳・きな粉 たべる煮干し		上白糖・片栗粉		
19	火	10時	牛乳	牛乳				エ 658 kcal た 20.2 g 脂 28.7 g 食塩 2.2 g
		昼食	キーマカレィ コールスローサラダ 果物（バナナ） チーズ（乳児）	合ミンチ 棒チーズ	玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト缶 キャベツ・人参・コーン バナナ	精白米・じゃが芋・なたね油 マヨドレ	カレールー 食塩	
		3時	牛乳 ピザ風マフィン レーズン	牛乳 ツナ缶	パセリ レーズン	米粉ホットケーキミックス・なたね油・マヨドレ	水・食塩・ケチャップ	
21	木	10時	牛乳	牛乳				エ 511 kcal た 21.8 g 脂 15.0 g 食塩 2.4 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉と根菜の炒め煮 ブロッコリーのお浸し わかめの味噌汁 チーズ（乳児）	豚肉 味噌 棒チーズ	ササガキ・人参・レンコン・三度豆 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・干ワカメ・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・なたね油 三温糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 ゆかりおにぎり カミカミ昆布	牛乳	ゆかり だし昆布	精白米		
22	金	10時	牛乳	牛乳				エ 490 kcal た 23.0 g 脂 14.4 g 食塩 1.9 g
		昼食	納豆ご飯 白身魚の竜田揚げ はりはり漬け あげと玉ねぎの味噌汁 チーズ（乳児）	納豆・とりミンチ ホキ うすあげ・味噌 棒チーズ	しょうが しょうが 千切り大根・塩昆布・人参 玉ねぎ・人参	精白米・三温糖 片栗粉・なたね油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油 酢・淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 果物（りんご） ぱりんこ いりこ	牛乳 たべる煮干し	りんご		ぱりんこ	
23	土	10時	牛乳	牛乳				エ 457 kcal た 14.8 g 脂 19.1 g 食塩 1.5 g
		昼食	焼肉ピラフ 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・淡口醤油	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
25	月	10時	牛乳	牛乳				エ 493 kcal た 23.6 g 脂 20.9 g 食塩 3.4 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し さわらの照り焼き 小松菜のごま和え きのこの味噌汁 チーズ（乳児）	サワラ 竹輪 味噌 棒チーズ	梅干 小松菜・キャベツ・人参 えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉 三温糖・白ごま	濃口醤油・みりん風 濃口醤油 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	
26	火	10時	牛乳	牛乳				エ 533 kcal た 22.0 g 脂 18.0 g 食塩 1.9 g
		昼食	玄米ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ゆかりもやし 玉ねぎの味噌汁 バナナ（乳児）	鶏肉・味噌 味噌	もやし・干ワカメ・きゅうり・ゆかり 玉ねぎ・大根・干ワカメ バナナ	精白米・玄米 三温糖・マヨドレ	食塩・コショー・濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 鉄分たっぷりおにぎり カミカミ昆布	牛乳 ちりめん	人参・ひじき だし昆布	精白米・三温糖・なたね油	濃口醤油・みりん風	
27	水	10時	牛乳	牛乳				エ 556 kcal た 21.7 g 脂 20.4 g 食塩 3.0 g
		昼食	ハヤシライス ぼりぼりサラダ わかめスープ チーズ（乳児）	牛肉 棒チーズ	玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶 千切り大根・きゅうり・コーン・人参 干ワカメ・玉ねぎ	精白米・なたね油 三温糖・ごま油・白ごま 白ごま	ハヤシルー・食塩・水 濃口醤油・酢 中華味・だし汁	
		3時	牛乳 豆乳スープ レーズン	牛乳 豆乳	人参・玉ねぎ レーズン	じゃが芋	水・コンソメ・食塩	
28	木	10時	牛乳	牛乳				エ 507 kcal た 18.7 g 脂 16.7 g 食塩 1.3 g
		昼食	玄米ご飯 チキンカツ ひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ（乳児）	鶏肉 味噌	ひじき・三度豆・人参 玉ねぎ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 片栗粉・コーンフレーク・なたね油 マヨドレ じゃが芋	食塩・ウスターソース・ケチャップ 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 果物（りんご） ぱりんこ いりこ	牛乳 たべる煮干し	りんご		ぱりんこ	
29	金	3時	豆乳 おやつ（アレルゲンフリー）	豆乳			おやつ	エ 119 kcal た 4.8 g 脂 3.3 g 食塩 0.2 g
30	土	3時	豆乳 おやつ（アレルゲンフリー）	豆乳			おやつ	エ 119 kcal た 4.8 g 脂 3.3 g 食塩 0.2 g

★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。