



4月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	木	エネルギーkcal	504	575	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 豆腐の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳・チーズ	パセリ 小松菜・人参 玉ねぎ ねぎ	米・上白糖 みりん カットポテト ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.4	23.7						
		脂質g	17.9	19.6						
		塩分g	1.7	2.1						
2	金	エネルギーkcal	575	671	牛乳 バナナ	ボークカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 ツナサンド	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー パプリカ オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング 食パン・エッグケア
		たんぱく質g	19.7	22.9						
		脂質g	22.7	24.9						
		塩分g	2.5	3.3						
3	土	エネルギーkcal	202	185	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 サラダせん ミックスラムネ	牛乳		サラダせん ラムネ
		たんぱく質g	7	5.5						
		脂質g	10	8.3						
		塩分g	0.4	0.4						
5	月	エネルギーkcal	332	322	牛乳 星たべよ	きつねうどん 金平ごぼう フルーツ缶	お茶 お好み焼き	揚げ・かまぼこ ちくわ 豚ミンチ 鶏卵・粉かつお	ほうれん草・人参 しめじ・ごぼう パイン缶・みかん缶 キャベツ・青のり	うどん・上白糖・みりん ごま・ごま油 天かす・小麦粉 お好みソース
		たんぱく質g	13	12.2						
		脂質g	10.8	7.6						
		塩分g	1.8	2.3						
6	火	エネルギーkcal	581	623	牛乳 マリー	ご飯 豚肉の彩り炒め わかめのさっぱり和え 揚げの味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン エリンギ・わかめ 白菜・コーン 人参・ねぎ・パセリ	米・ごま油・上白糖 片栗粉・ポン酢 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.6	20.8						
		脂質g	22.8	23.8						
		塩分g	1	1.2						
7	水	エネルギーkcal	478	535	牛乳 ぱりんこ	ご飯 メンチカツ ブロッコリーの和え物 えのきの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	メンチカツ 味噌 牛乳	ケチャップ・インゲン ブロッコリー・人参 えのき・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米・植物油 とんかつソース 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.2	16.7						
		脂質g	16.1	16.5						
		塩分g	1.6	2						
8	木	エネルギーkcal	461	482	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 もやしと青菜の和え物 湯葉のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	赤魚 チャンポンスライス 湯葉 牛乳・鶏卵	しょうが・人参 もやし・小松菜 しめじ・みつば レモン	米 上白糖 小麦粉 有塩バター
		たんぱく質g	19.4	19.4						
		脂質g	15.2	14.1						
		塩分g	0.8	0.9						
9	金	エネルギーkcal	528	545	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏のトマト煮 きゅうりと大根のサラダ 野菜スープ	お茶 しぐれおにぎり	鶏肉 コンソメ ツナ 牛ミンチ	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース トマト缶・ケチャップ きゅうり・大根・人参 チンゲン菜・しょうが	ロールパン じゃが芋・ごまだれ 米・上白糖 みりん・酒
		たんぱく質g	20.5	21.6						
		脂質g	16.6	16.6						
		塩分g	1.3	1.6						
10	土	エネルギーkcal	404	445	牛乳 味しらべ	焼きそば 中華スープ 黄桃	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参 コーン・にら 黄桃缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース ビスコ・サラダせん
		たんぱく質g	13.7	14.5						
		脂質g	13.6	13.7						
		塩分g	1.8	2.2						
12	月	エネルギーkcal	515	552	牛乳 星たべよ	豚丼 キャベツのおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 ちんすこう	豚肉 かつお節 揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ キャベツ わかめ	米・みりん 上白糖 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	18.6	19.8						
		脂質g	17.6	17						
		塩分g	1.3	1.4						
13	火	エネルギーkcal	310	314	牛乳 サッポロポテト	肉うどん かぼちやの煮物 バナナ	お茶 チヂミ	牛肉 豚ミンチ 鶏卵	玉ねぎ・人参・ねぎ かぼちや・グリーンピース バナナ にら	うどん・みりん 上白糖 小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	13.4	13						
		脂質g	6.9	4.1						
		塩分g	0.8	0.9						
14	水	エネルギーkcal	531	576	牛乳 ぱりんこ	ご飯 ホイコーロー もやしの中華サラダ たまごスープ	牛乳 きな粉ふのラスク	豚肉 チキンスープ 赤だし・鶏卵 牛乳・きな粉	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン もやし・きゅうり わかめ	米・酒・上白糖 なたね油 ごま油 おつゆ麩
		たんぱく質g	20.6	22.5						
		脂質g	21	21.6						
		塩分g	1.1	1.5						
15	木	エネルギーkcal	544	592	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 白菜のポン酢和え 厚揚げの味噌汁	牛乳 りんごとさつま芋の ケーキ	ホキ 厚揚げ・味噌 牛乳 鶏卵	ほうれん草・白菜 人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ りんご缶	米・酒・みりん 無塩バター・上白糖・ポン酢 ホットケーキミックス マーガリン・さつま芋
		たんぱく質g	20.9	20.8						
		脂質g	18.5	18.6						
		塩分g	1.4	1.7						
16	金	エネルギーkcal	452	484	牛乳 バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	お茶 ジャムヨーグルト ぱりんこ	ハンバーグ コンソメ ツナ ヨーグルト	ケチャップ・人参 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ・パセリ	米・デミソース・無塩バター 上白糖・和風ドレッシング コーンフレーク いちごジャム・ぱりんこ
		たんぱく質g	14.8	15.7						
		脂質g	12.9	12.6						
		塩分g	1.6	2.1						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
17	土	エネルギーkcal	409	443	牛乳 味しらべ	チャーハン 春雨スープ オレンジ	牛乳 雪の宿 ゼリー	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン オレンジ	米・なたね油 ごま油・春雨 雪の宿 ニコニコゼリー
		たんぱく質g	11.7	12						
		脂質g	12	10.6						
		塩分g	1.3	1.6						
19	月	エネルギーkcal	500	536	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	牛乳 スティックケーキ	鶏ミンチ 揚げ・味噌 牛乳 鶏卵・チーズ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり ひじき・インゲン ねぎ	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・おつゆ麩 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.7	22.8						
		脂質g	17	16.5						
		塩分g	2	2.1						
20	火	エネルギーkcal	557	592	牛乳 マリー	ご飯 麻婆豆腐 大根のナムル 玉ねぎとベーコンのスープ	牛乳 ココアクッキー	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ・味噌 ベーコン 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ 大根・きゅうり コーン	米・なたね油・ごま油 上白糖・みりん・片栗粉 小麦粉・ココア マーガリン
		たんぱく質g	19.6	21.1						
		脂質g	22.1	22.8						
		塩分g	1.3	1.5						
21	水	エネルギーkcal	461	472	牛乳 ぱりんこ	筍ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	牛乳 ポップコーン	揚げ・さば かつお節 さつま揚げ・味噌 牛乳	たけのこ 人参 小松菜 白菜・ねぎ	米・酒 なたね油 上白糖 ポップコーン
		たんぱく質g	21.5	21.6						
		脂質g	18.3	17						
		塩分g	1.8	1.9						
22	木	エネルギーkcal	553	668	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のチーズサラダ ウインナースープ	牛乳 フルーツドッグ	鶏肉 チーズ コンソメ ウインナー 牛乳・ホイップ	ブロッコリー ほうれん草 人参・玉ねぎ コーン・パセリ みかん缶・黄桃缶	米・みりん 小麦粉 片栗粉・植物油 和風ドレッシング ドッグパン
		たんぱく質g	21	25.8						
		脂質g	23.2	27.5						
		塩分g	1.5	2.1						
23	金	エネルギーkcal	484	517	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉のカレー炒め インゲンの和え物 豆腐のスープ	牛乳 かぼちゃ団子	牛肉・コンソメ ツナ・豆腐 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ パプリカ インゲン・人参・わかめ かぼちゃ	米・カレールー なたね油・上白糖 さつま芋 マーガリン・片栗粉
		たんぱく質g	18.4	19.6						
		脂質g	15.1	15.2						
		塩分g	0.8	1						
24	土	エネルギーkcal	480	577	牛乳 味しらべ	ちゃんぽんめん 中華ポテト パイン缶	牛乳 源氏パイ ぱりんこ	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・もやし チンゲン菜 人参・ねぎ パイン缶	中華そば 白湯ラーメンスープ 中華ポテト 源氏パイ・ぱりんこ
		たんぱく質g	15.9	17.3						
		脂質g	19.8	23.1						
		塩分g	2.8	3.3						
26	月	エネルギーkcal	513	545	牛乳 星たべよ	親子丼 切干大根と青菜のごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 スコーン	鶏卵・鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 切干大根 小松菜 人参・ねぎ	米・上白糖 みりん・酒・ごま 小麦粉・無塩バター いちごジャム
		たんぱく質g	18.6	19.9						
		脂質g	17.3	16.7						
		塩分g	1.6	1.7						
27	火	エネルギーkcal	446	467	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 若竹汁	牛乳 じゃが芋のバター焼き	ホキ・白味噌 厚揚げ かまぼこ 牛乳	ブロッコリー 白菜・人参 わかめ たけのこ	米・みりん 上白糖 じゃが芋 有塩バター
		たんぱく質g	19.9	19.7						
		脂質g	13.9	13.4						
		塩分g	1.5	1.6						
28	水	エネルギーkcal	500	576	牛乳 ぱりんこ	ご飯 チャブチェ 焼売 チンゲン菜のスープ	牛乳 カルピス寒天 味しらべ	豚肉 チキンスープ 焼売 牛乳・カルピス	玉ねぎ・人参 ピーマン・たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜	米・春雨 上白糖・ごま ごま油 寒天・味しらべ
		たんぱく質g	18.7	21.1						
		脂質g	15.8	16.8						
		塩分g	1.6	1.9						
30	金	エネルギーkcal	541	617	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉コロッケ 大豆の五目煮 麩の味噌汁	牛乳 メープル蒸しパン	大豆 味噌 牛乳	ケチャップ・キャベツ 大根・人参 干し椎茸 玉ねぎ・ねぎ	米・コロッケ・植物油 とんかつソース・こんにゃく 上白糖・酒・みりん・おつゆ麩 メープルシロップ・ホットケーキミックス
		たんぱく質g	15.4	16.7						
		脂質g	17.4	18.5						
		塩分g	1.7	2						

食事のあいさつの意味

「いただきます」

食べるという意味だけではなく、
動植物の命をいただくという意味もあります。

「ごちそうさま」

動植物の命を育てた人や料理を作ってくれた人への
感謝の気持ちを表す言葉です。



食事のあいさつの意味を知ること、食べ物を大切にする
気持ちが育ってくれることを願っています。