

令和2年4月 献 立 表

日		曜			アレルギー対応献立			3歳以上	
					あか	黄	みどり	調味料	栄養価
					体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
昼食					午後おやつ				
1	15	水	ごはん かじきの竜田揚げ 3色浅漬け みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	豆乳 グレーゼリー こめ粉ロールクッキー(かぼちゃ味)	かじき 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 黒いりごま 砂糖 こめ粉 ロールクッキー(かぼちゃ味)	しょうが きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ ぶどうジュース 粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 469kcal P : 18.1g F : 10.4g C : 74.1g Ca : 69mg 食塩相当量 : 2.2g
2	16 30	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) りんご	豆乳 マカロニきなこ(米粉)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ ごぼう りんご	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 480kcal P : 19.5g F : 9.4g C : 78.7g Ca : 81mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17	金	とり井 こまつなともやしの炒め物 みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	豆乳 フレンチパン(豆乳)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 米粉 パン	たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン キャベツ オレンジ	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 498kcal P : 17.8g F : 13.8g C : 73.3g Ca : 123mg 食塩相当量 : 1.5g
4	18	土	ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	豆乳 じゃがいももち(米粉)	鶏ひき肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白すりごま じゃがいも 米粉	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 496kcal P : 18.8g F : 12.8g C : 73.8g Ca : 69mg 食塩相当量 : 1.6g
6	20	月	ごはん 豚肉の香味炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	豆乳 ビーフン(鶏肉)	豚肉(もも) 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 鶏むね肉	米 油 じゃがいも ビーフン	ねぎ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん コーン	酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁 ウスターソース	Ene. : 490kcal P : 25.8g F : 11.6g C : 67.2g Ca : 86mg 食塩相当量 : 1.8g
7	21	火	ごはん かれいの野菜あんかけ 金平ごぼう みそ汁(キャベツ・なす) バナナ	豆乳 フライドポテト	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ なす バナナ あおのり	かつおだし汁 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene. : 487kcal P : 19g F : 9.6g C : 81.2g Ca : 85mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	水	カレーライス(米粉) 切干大根と生揚げの煮物 すまし汁(えのき・葉ねぎ)	豆乳 きな粉蒸しパン(米粉)	豚肉(もも) 生揚げ 豆乳 きな粉	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー 切干大根 えのきたけ 葉ねぎ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース みりん 食塩 かつおだし汁	Ene. : 560kcal P : 21.5g F : 12.2g C : 88.3g Ca : 174mg 食塩相当量 : 1.7g
9	23	木	ごはん 鶏むねのトマト煮込み ポテトサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(こまつな・ベーコン)	麦茶 きつねにぎり	鶏むね肉 ベーコン 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ 黒いりごま	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな	かつおだし しょうゆ 酒 コンソメ バセリ粉	Ene. : 574kcal P : 15.7g F : 21.3g C : 77.2g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1.2g
郷土料理	10	金	しょうけ飯 けいちゃん焼き すまし汁(だいこん・わかめ) オレンジ	豆乳 しらす入り五平餅	油揚げ ツナ水煮缶 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 しらす干し	米 油 砂糖 ごま油	ひじき にんじん にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん カットわかめ オレンジ	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁	Ene. : 535kcal P : 20.3g F : 12.4g C : 82g Ca : 108mg 食塩相当量 : 2.3g
11	25	土	ごはん 豚とかぼちゃのみそ炒め ブロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ) すまし汁(にんじん・もやし)	豆乳 ホットケーキ(米粉)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 マヨドレ 米粉	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 523kcal P : 18.6g F : 15.8g C : 73.8g Ca : 81mg 食塩相当量 : 1.4g
13	27	月	たけのこごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(しめじ・ねぎ)	豆乳 スイートポテト(豆乳)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 さつまいも	たけのこ(水煮) かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩	Ene. : 472kcal P : 20.9g F : 5.4g C : 82.2g Ca : 71mg 食塩相当量 : 1.6g
14	28	火	ミートスパゲッティー(米粉) 春キャベツサラダ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ	麦茶 ふりかけごはん	豚ひき肉 かつお節	スパゲッティ(グルテンフリー) 油 砂糖 米粉 米 白いりごま	たまねぎ にんじん 春キャベツ コーン えのきたけ ほうれん草 そう バナナ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ しそ ぶりかけ	Ene. : 459kcal P : 12.3g F : 10.8g C : 78.1g Ca : 68mg 食塩相当量 : 1.3g
特別食	24	金	ゆかりごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんのごま和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	豆乳 いちごのカップケーキ(米粉)	鶏もも肉 かまぼこ 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま 米粉	しょうが こまつな にんじん たまねぎ いちご	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	Ene. : 573kcal P : 22.1g F : 14g C : 85.5g Ca : 149mg 食塩相当量 : 1.9g
給食MEMO 進級・入園おめでとうございます。 太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しみ笑顔で過ごしましょう。 ＜ 今月の郷土料理:10日(金) ＞ 昼食の「しょうけ飯・けい(＝鶏)ちゃん焼き」、午後おやつ「しらす入り五平餅」は岐阜県の郷土料理です。 ※由来や発祥地については諸説あります。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆							3歳児以上	目標値	月平均値
							Ene.(エネルギー)	520kcal	504kcal
							P(タンパク質)	20.8g	19.1g
							F(脂質)	14.4g	12.1g
							C(炭水化物)	76.8g	77.7g
							Ca(カルシウム)	230mg	92mg
							食塩相当量	1.6g	1.6g
							3歳児未満	目標値	月平均値
							Ene.(エネルギー)	475kcal	446kcal
							P(タンパク質)	20.0g	18.9g
							F(脂質)	13.0g	11.2g
							C(炭水化物)	69.5g	65.2g
							Ca(カルシウム)	200mg	88mg
							食塩相当量	1.5g	1.3g