

令和3年 4月 昼食献立表



| 日付 | 10時おやつ | 献立 | 料 名 | | 3時おやつ |
|------|-------------|---|---|--|----------------------------|
| | | | 和食・加工品 | 材 | |
| 01 木 | 牛乳 | 赤飯、さげの西京焼き、たけのこのおおかか煮、いちご、すまし汁(麩・ほうれんそう) | もち米、米、砂糖、抹茶、油 | 魚や肉や骨に変わるもの ◎牛乳、◎牛乳、さげ、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、かつお節 | お祝いまんじゅう、牛乳 |
| 02 金 | バナナ | カレーうどん、魚河岸あじの煮物、小松菜のおおかかあえ、クレジーフルーツ | ゆでうどん、◎米、油、砂糖 片栗粉、砂糖 | 魚河岸あじ、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、◎ピサ用チーズ、油揚げ、かつお節 | しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布 |
| 03 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、もやしゆかりあえ、バナナ、すまし汁(豆腐・わかめ) | 米、◎豚ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、ごま | お麩ラスク、牛乳 |
| 04 日 | 牛乳 | ふりかけ御飯、あじのソライ、キャベツのサラダ、チコベシ、きのこのスープ | 米、◎白玉粉、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉、小麦粉 | ◎牛乳、◎牛乳、あじ、◎粉チーズ、◎卵 | もちもちチーズ、牛乳 |
| 05 月 | 牛乳 | 御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、バナナツツル、すまし汁(菜の花・たけのこ) | 米、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、◎コンソメ、油 | ◎牛乳、かじき、白みそ、しらす干し、ハター | 手作りゼリニ、カルディソライ、麦茶 |
| 06 火 | バナナ | バナナアイス、マカロニサラダ、ステーキチキン、ポトフ風スープ | 米、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、◎コンソメ、油 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、カケルウインナー、◎卵、◎バナナ | コーンソレーククッキー、牛乳 |
| 07 水 | 牛乳、野菜 スティック | きつねうどん、かぼちやのそぼろあんかけ、きゅうりどわかめの酢みそ和え、バナナ | ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま | たこ焼き、牛乳 |
| 08 木 | 牛乳 | 御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、甘夏、はくさいスープ | 米、◎さつまいも、◎蕎麦の皮、フレンチドレッシング(分離型)、◎油、パン粉、油、小麦粉、小豆粉 | ◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま | さつまいも蕎麦き、牛乳 |
| 09 金 | バナナ | 食パン(ジャム付き)、手作りコロツケ、コーンスローサラダ、いちご、オニオンスープ | じゃがいも、食パン、○パン粉、◎砂糖、パン粉、小麦粉、油、卵抜きマヨネーズ、◎ガラニユー糖 | ◎牛乳、◎牛乳、◎豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉 | アツプルパイ、牛乳、教育昆布 |
| 10 土 | 牛乳 | 御飯、さわらのごま照り焼き、三色お浸し、クレジーフルーツ、みそ汁(なめこ・豆腐) | 米、◎食パン、◎マヨネーズ、◎ガラニユー糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、油揚げ | きなこトースト、牛乳 |
| 11 日 | 牛乳 | クリームズ・ベテチナー、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、コーンスープ | ス・ベテチナー、小麦粉、フレンチドレッシング(乳牛型) | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、チーズ、卵抜きウインナー、チーズ | ウインナーパイ、牛乳 |
| 12 月 | 牛乳 | 御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、清見オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ) | 米、◎ポテト、キウイフルーツ、◎ホットケーキ粉、◎マヨネーズ、◎砂糖、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、油揚げ | ポトケーキ、牛乳 |
| 13 火 | バナナ | バナナアイス、焼豚の和え物、クレジーフルーツ | ゆで中華めん、◎チキン粉、◎砂糖、ごま油、片栗粉、◎砂糖、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、油揚げ | チ子ミ、牛乳 |
| 14 水 | 牛乳、うの 花揚げ | 御飯、カレーの煮つけ、キャベツとちくわの和え物、バナナ、豚汁 | 米、板こんにやく、◎砂糖、◎ごま油 | ◎牛乳、◎ヨグル(無糖)、かかれい、ちくわ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ | フルーツヨーグルト、麦茶 |
| 15 木 | 牛乳 | バナナアイス、タントリーチキン、ポパイサラダ、甘夏、コーンポタージュ | ◎米、ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、○しらす干し、◎コンソメ | おにぎり(じゃこのごま)、麦茶 |
| 16 金 | バナナ | 赤飯、さげの西京焼き、たけのこのおおかか煮、いちご、すまし汁(麩・ほうれんそう) | もち米、米、砂糖、焼ふ、油 | ◎牛乳、さげ、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、かつお節 | お祝いまんじゅう、牛乳、教育昆布 |
| 17 土 | 牛乳 | 御飯、松風焼き、もやしのゆかりあえ、バナナ、すまし汁(豆腐・わかめ) | 米、◎焼ふ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、ごま | お麩ラスク、牛乳 |
| 18 日 | 牛乳 | 豚豚チキナー、トマトの中華風サラダ、オレンジ、わんたんスープ | 米、◎さつまいも、油、ごま油、砂糖 | ◎牛乳、◎調製豆乳、わんたん、焼き豚、○スライスチーズ、ハター、ごま | さつまいものチーズはさみ焼き、まめびよ |
| 19 月 | 牛乳 | 御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草とじゃこのお浸し、バナナツツル、すまし汁(菜の花・たけのこ) | 米、砂糖、油 | ◎牛乳、かじき、白みそ、しらす干し、ハター | 手作りゼリニ、カルディソライ、麦茶 |
| 20 火 | バナナ | バナナアイス、マカロニサラダ、ステーキチキン、ポトフ風スープ | 米、◎小麦粉、卵抜きマヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、◎コンソメ、油 | ◎牛乳、◎豚肉(肩ロース)、チーズ、カケルウインナー、○ハター、◎卵、◎バナナ | コーンソレーククッキー、牛乳 |
| 21 水 | 牛乳、野菜 スティック | きつねうどん、かぼちやのそぼろあんかけ、きゅうりどわかめの酢みそ和え、バナナ | ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま | たこ焼き、牛乳 |
| 22 木 | 牛乳 | 御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、甘夏、はくさいスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖 | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 | ジャムソルト、牛乳 |
| 23 金 | バナナ | 運べる食パン、運べるジャム、手作りコロツケ、コーンスローサラダ、いちご、オニオンスープ | じゃがいも、食パン、パン粉、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、◎オナー | ◎牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳、かつお節 | お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布 |
| 24 土 | 牛乳 | 御飯、さわらのごま照り焼き、三色お浸し、クレジーフルーツ、みそ汁(なめこ・豆腐) | 米、◎食パン、◎マヨネーズ、◎ガラニユー糖 | ◎牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、ごま | きなこトースト、牛乳 |
| 25 日 | 牛乳 | 御飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、おからの梅和え、キウイフルーツ、すまし汁(麩・水菜) | 米、油、豚ふ、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、油揚げ | パパロア、麦茶 |
| 26 月 | 牛乳 | 御飯、麩のから揚げ、春雨サラダ、清見オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ) | 米、◎ホットケーキ粉、◎メーグルソープ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ハター、油揚げ | ホットケーキ、牛乳 |
| 27 火 | バナナ | わかめ御飯、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、いちご、みそ汁(豆腐・なめこ) | 米、じゃがいも、◎きょうざの皮、油、片栗粉、砂糖 | 木綿豆腐、◎とろけるチーズ、米みそ(高野豆腐、◎バナナ) | 簡単ピザ、シヨア |
| 28 水 | 牛乳、うの 花揚げ | しゃぶしゃぶ、シュークリーム、焼豚の和え物、クレジーフルーツ | ゆで中華めん、◎チキン粉、砂糖、ごま油、片栗粉、◎砂糖、◎ごま油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、牛ひき肉 | チ子ミ、牛乳 |
| 29 木 | 牛乳 | バナナアイス、タントリーチキン、ポパイサラダ、甘夏、コーンポタージュ | ロールパン、○パン粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、卵抜きマヨネーズ、◎焼きたち | アツプルパイ、牛乳 |
| 30 金 | バナナ | こいのぼりカレーライス、春雨サラダ、ヨーグルト、たけのこスープ | 米、◎米、◎たまご、じゃがいも、乱切わかめ、糸菜、◎米、◎こんにゃく、フレンチドレッシング(分離型)、油、◎砂糖、◎ごま油 | ◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎焼きたち、スライスチーズ | ちまき風中華おこわ、麦茶、教育昆布 |

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
| 3歳以上児 544kcal | 20.6g | 16.7g | 210mg | 2.0mg | 185μg | 0.32mg | 0.35mg | 36mg |
| 3歳未満児 458kcal | 17.8g | 15.3g | 236mg | 1.5mg | 168μg | 0.27mg | 0.37mg | 28mg |



ご入園・ご進級おめでとうございます。
光明高倉保育園では、毎月食育目標を決め、取り組んでいます。
4月には「仲良く楽しく食べましよう」が目標です。保育園や部屋の雰囲気慣れ、新しい友達や先生と仲良く楽しく給食が食べられるよう、職員全員で見守っています。
太字に下線を引いてあるメニューが道細の誕生月のリクエストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。