

# 真覚寺保育園 2021年4月給食予定献立表

アレルギー表示    ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

提出日	確定日	承認印	備考

行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料	献立	材料
入園式	1	木	ごはん サケの照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 さつまい	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	2	金	麦入りごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え フルーツ(りんご)	豚肉・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 りんご	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
	3	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの和え物 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ キャベツ・きゅうり・人参 大根・わかめ	油・砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖 ■お豆腐	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	せんべい(ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
	5	月	ホークカレー ひじきの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・きゅうり・コーン オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖	■/▲カレーウ ■醤油	ベイビービスケット お茶	■たべっちベイビービスケット 麦茶	2色ゼリー 牛乳	■/▲ゼリー ▲牛乳
	6	火	麦入りごはん サバの塩焼 大根のそぼろ煮 味噌汁	さば 鶏ひき肉・大豆たんぱく 凍り豆腐・赤みそ	大根・人参・グリーンピース・しょうが ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油 油・砂糖・でん粉	■/▲カレーウ ■醤油	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
	7	水	ごはん 八宝菜 蒸し野菜 中華スープ	豚肉・豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 わかめ・キャベツ・えのきだけ	米(国産) 油・でん粉 さつまい	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 鶏がらスープ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	きなこトースト 牛乳	■/▲食パン・きな粉 ▲マーガリン・砂糖 ▲牛乳
	8	木	麦入りごはん 白身魚の味噌焼 切干大根の煮物 すまし汁	ホキ・赤みそ 豚肉 豆腐	切干大根・人参・ほうれん草 しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖	本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	せんべい(豊たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
	9	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜とちくわの和え物 汁ピーフン	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・キャベツ・人参 ニラ・玉ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 ピーフン	料理酒・塩・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし・■醤油 鶏がらスープ	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	梅のりとしらすのおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす・■醤油 あおきのり・白ごま ▲牛乳
	10	土	五目うどん 胡瓜ともやしのボン酢和え フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ	白菜・人参・しめじ・ほうれん草 きゅうり・大豆もやし・人参・わかめ バナナ	■うどん	だし・■醤油・本みりん・塩 ■ほん酢・だし	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	せんべい(雲の橋) 牛乳	■/▲せんべい(雲の橋) ▲牛乳
食の記念日 「豆腐」	12	月	麦入りごはん 肉豆腐 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え 型抜きチーズ	牛肉・牛肉・焼豆腐 ▲チーズ	玉ねぎ・さやいんげん 白菜・チンゲン菜・人参・■塩昆布	米(国産)・押麦 砂糖	だし・■醤油・本みりん	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	13	火	ごはん チキンチャップ キャベツのゴマサラダ スープ	鶏肉	キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 白ごま・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	黒糖ちんすこう 牛乳	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳
	14	水	麦入りごはん アジの竜田揚げ ナムル 味噌汁	あじ 油揚げ・赤みそ	しょうが 大根・ほうれん草・人参 大豆もやし・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖・ごま油	■醤油・料理酒 ■醤油・■醤油 だし	ベイビービスケット 牛乳	■たべっちベイビービスケット ▲牛乳	せんべい(ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
	15	木	ごはん 鶏肉の土佐焼 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 納豆 生揚げ・赤みそ	小松菜・白菜・人参 しめじ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
	16	金	ごはん サバの味噌煮 もやしのボン酢和え すまし汁	さば・赤みそ 豆腐	しょうが ほうれん草・大豆もやし・人参 大根・人参	米(国産) 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■ほん酢・だし だし・■醤油・塩	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	ヨーグルト・イチゴジャム お茶	■ヨーグルト・砂糖 いちごジャム 麦茶
	17	土	イタリアンスパゲティ ほうれん草とささみの和え物 スープ	ホークウインナー 鶏ささみ	玉ねぎ・コーン・ピーマン ほうれん草・白菜・人参 さやいんげん・玉ねぎ・しめじ	■スパゲティ・油 砂糖	コンソメ・トマトケチャップ だし・■醤油 コンソメ	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	19	月	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	さけ 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ・えのきだけ	米(国産)・押麦 油 砂糖 ■お豆腐	塩こうじ ■醤油・だし だし	ベイビービスケット 牛乳	■たべっちベイビービスケット ▲牛乳	じゃが芋おやき 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・■醤油 ▲牛乳
	20	火	ごはん ホークカルピソテー ほうれん草のおかか和え 中華スープ	豚肉・豚肉 かつお節 豆腐	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・人参・白菜 人参・わかめ	米(国産) 油 砂糖	■焼肉のたれ だし・■醤油 鶏がらスープ	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖 ▲牛乳
	21	水	ごはん 白身魚のサクサク焼 ブロッコリーのおかか和え スープ	ホキ	ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ・小松菜	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・■パン粉・油 砂糖	塩・ウスターソース ■醤油・だし コンソメ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳
	22	木	麦入りごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め マロニーサラダ 味噌汁	豚肉・豚肉 豆腐・赤みそ	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・赤パプリカ 人参・きゅうり わかめ・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 だし	一口ゼリー お茶	一口ゼリー 麦茶	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	23	金	ごはん 白身魚の西京焼 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・白みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 白ごま・白ごま・砂糖 ■お豆腐	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	せんべい(豊たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
	24	土	中華丼 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・ちくわ 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース 大根・小松菜 バナナ	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・■醤油・塩 だし	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	せんべい(ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
お誕生会	26	月	ピラフ 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ スープ デザート(みかんゼリー)	ホークウインナー 鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	油・米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 砂糖・油 じゃが芋 オレングゼリー	コンソメ ■醤油・料理酒 ■酢・塩 コンソメ	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
	27	火	ごはん 千草焼 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	●卵・鶏ひき肉 しらす 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・人参 えのきだけ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつまい	■醤油・■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	ヨーグルトマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
	28	水	麦入りごはん アジフライ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	あじ ツナフレーク 豆腐・赤みそ	切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 ごま油・白ごま	塩 ■醤油・■酢・本みりん だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	せんべい(雲の橋) 牛乳	■/▲せんべい(雲の橋) ▲牛乳
	30	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	■/▲ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース コンソメ	野菜クラッカー お茶	■野菜クラッカー 麦茶	お好み焼き 牛乳	■お好み焼き粉・●卵・豚肉・キャベツ 人参・塩・マヨネーズ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「豆腐」です。肉豆腐を食べましょう。  
・食事摂取基準で食塩の目標量が下がりました。目標値に近づけるために  
今年度から毎月汁のない献立の日もあります。