

☆令和4年4月 献立表☆

令和4年4月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	赤飯 米粉の天ぷら(鶏ささみ・かぼちゃ) ほうれん草の磯和え すまし汁 いちご	かぼちゃポロー牛乳	大学芋 牛乳	ささげ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま 油 さつまいも はちみつ	かぼちゃ ほうれんそう もやし にんじん のり しめじ はくさい いちご
2 16 30	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜の塩もみ漬け スープ でこぼん	きなこあられ 牛乳	ココアラスク 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ジャがいも パン バター	ブロッコリー かぶ にんじん きゅうり わかめ たまねぎ チンゲンサイ でこぼん
4 18	月	ごはん さけの塩焼き アスパラガスとコーンのソテー みそ汁 りんご	せんべい 牛乳	抹茶のスコーン 牛乳	さけ ベーコン いりこ みそ 牛乳	米 油 ホットケーキミックス バター	たまねぎ アスパラガス コーン もやし にら だいこん りんご
5	火	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	キャロットゼリー 牛乳	豚肉 竹輪 いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 しらたき ジャがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ かぶ はくさい でこぼん てんくさ オレンジジュース
6 20	水	カレーライス わかめともやし の和え物 スープ 甘夏	せんべい 牛乳	かぼちゃきなこだんご 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ きなこ	米 ジャがいも バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく しょうが りんご もやし わかめ チンゲンサイ しめじ 甘夏 かぼちゃ
7 21	木	ごはん かじきの甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	じゃがもち 牛乳	かじき だいす 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 こんにゃく ジャがいも	にんじん たまねぎ ピーマン ひじき さやえんどう なめこ 根深ねぎ わかめ りんご
8 22	金	ロールパン ミートローフ ブロッコリーのツナ和え スープ 甘夏	かぼちゃポロー牛乳	ベーコンとキャベツのチャーハン 麦茶	豚肉 牛乳 卵 まぐろ ベーコン	パン パン粉 砂糖 油 米 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース コーン ブロッコリー はくさい ほうれんそう えのきたけ 甘夏 キャベツ
9 23	土	ごはん 豚肉のカラフル炒め ジャコサラダ すまし汁 でこぼん	きなこあられ 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	豚肉 しらす干し かつお節 きなこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま さといも マカロニ・スパゲッティ	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ だいこん 根深ねぎ でこぼん
11 25	月	ごはん 麻婆豆腐 野菜のタルタルサラダ スープ 甘夏	せんべい 牛乳	米粉のマラーカオ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ジャがいも マヨドレ	しょうが 根深ねぎ にら にんじん きゅうり アスパラガス レタス もやし しめじ 甘夏
12 26	火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 大根のおかか和え すまし汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	フルーツサンド 牛乳	鶏肉 かつお節 ホイップクリーム 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 パン	たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう だいこん きゅうり こまつな えのきたけ 根深ねぎ でこぼん もも みかん
13 27	水	ごはん さわらの野菜蒸し 白菜のお浸し みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	13日:ヨーグルト ムース 牛乳 27日:ブルーベリーヨーグルト ケーキ	さわら かつお節 いりこ みそ ヨーグルト ホイップクリーム ゼラチン 牛乳	米 ごま 砂糖	えのきたけ しめじ ほうれんそう 根深ねぎ にんじん たまねぎ はくさい なす キャベツ りんご レモン
14 28	木	クリームスパゲティー そら豆入りポテトサラダ スープ 甘夏	せんべい 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	ベーコン 牛乳 そらまめ しらす干し	マカロニ・スパゲッティ 油 小麦粉 バター ジャがいも マヨドレ 砂糖 ごはん	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム きゅうり わかめ 根深ねぎ コーン 甘夏 あおのり
15	金	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草の磯和え すまし汁 いちご	かぼちゃポロー牛乳	大学芋 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも はちみつ 油	たまねぎ しょうが こねぎ こまつな もやし にんじんのり しめじ はくさい いちご
19	火	ごはん 煮ぐい 甘酢和え みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	石垣もち 牛乳	鶏肉 竹輪 いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ こねぎ キャベツ かぶ はくさい でこぼん

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・1日はお祝いごはんになっています。 <p>毎月19日は“食育の日”になります。</p> <p>食育の日とは、食育(しょくいく)の「育(いく)」がい=1」と「<=9」の語呂合わせより生まれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・19日☆食育の日 大分県の郷土料理「煮ぐい」になります。一度目は「汁もの」として、二度目は煮返して汁気がなくなった「煮もの」として食べていたことから、「二度食う」が「煮ぐい」になったといわれています。「石垣もち」は米粉とさつまいもを混ぜて蒸したものです。 ・27日☆お楽しみおやつ 「ブルーベリーヨーグルトケーキ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー: 520kcal たんぱく質: 20.6g カルシウム: 223mg 食塩: 1.5g</p> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー: 475kcal たんぱく質: 19.2g カルシウム: 284mg 食塩: 1.4g</p>
---	---



☆令和4年4月 軽食・夕食☆

令和4年4月 3歳以上児 海南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	ふりかけごはん キャベツのおかか 和え	さばの生姜煮 みそ汁	しらす干し さつま揚げ かつお節 さば いりこ みそ	米 ごま 砂糖	あおのり キャベツ にんじん 根深ねぎ しょうが たまねぎ なす 葉ねぎ
18	月	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	五目煮豆腐 すまし汁	かつお節 豚肉 生揚げ	米 ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ えのき たけ わかめ 根深ねぎ
19	火	ちゃんぽん麺風 りんご	ぎょうざ	豚肉 さつま揚げ チーズ	中華めん ぎょうざの皮	はくさい たまねぎ にんじん んもやし りんご 根深ねぎ にら
20	水	ジャムサンド さつまいものごま和え	鮭のムニエル スープ	さつま揚げ さけ	パン ジャム さつまいも 砂糖 ごま 油 小麦粉	にんじん トマト たまねぎ しめじ 根深ねぎ キャベツ もやし
21	木	ふりかけごはん ナムル	春雨とひき肉の中華炒め スープ	しらす干し 豚肉	米 ごま 油 砂糖 はるさめ	あおのり もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ
22	金	ふりかけごはん 切り干し大根のサラダ	豚肉のねぎ塩炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 いりこ みそ 豆腐	米 ごま 砂糖 油	にんじん もやし きゅうり だいこん 根深ねぎ たまねぎ しょうが わかめ
25	月	ふりかけごはん 和風サラダ	かじきの照り焼き すまし汁	かつお節 かじき	米 ごま 砂糖 油	キャベツ もやし わかめ こまつな えのきたけ 根深ねぎ
26	火	ひじき混ぜご飯 キャベツのゆかり和え	厚揚げと野菜の甘辛炒め みそ汁	油揚げ 生揚げ 豚肉 いりこ みそ	米 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも	ひじき にんじん キャベツ だいこん たまねぎ しめじ こねぎ
27	水	味噌けんちんうどん でこぼん	厚揚げの甘辛炒め	かつお節 油揚げ 鶏肉 みそ 生揚げ	うどん 砂糖	にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ たまねぎ こねぎ
28	木	ふりかけごはん ブロッコリーのサラダ	鶏肉のみぞれ煮 スープ	かつお節 鶏肉	米 ごま 油 砂糖 でん粉	ブロッコリー にんじん コーン だいこん たまねぎ はくさい ほうれんそう

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ～手作りふりかけ～
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いりごま
 ・塩
 他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
 エネルギー：319kcal
 たんぱく質：14.3g
 カルシウム：108mg
 食塩：1.5g

月平均栄養量 (乳児)
 エネルギー：239kcal
 たんぱく質：10.7g
 カルシウム：80mg
 食塩：1.2g