

2024年 4月

給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2024.4.1 担当：今井

☺ 給食目標

みんなでたべるとおいしいね

入園式
※以上見さん
ご飯持参

誕生会

参観日

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	エネルギー(kcal)	3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
1 (月)	肉野菜うどん 昆布佃煮 (デザート:バナナ)	/	うどん・鶏肉・ほうれん草 しいたけ・人参・ねぎ かまぼこ・昆布佃煮 バナナ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	423 11.3 6.4 1.2	286 10.4 4.2 1.3
2 (火)	ワンタンスープ 三色酢の物 ふりかけ (デザート:りんご)	トマト	肉ワンタン・白菜 人参・ねぎ・きゅうり カニスティック・もやし トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	526 22.1 17 1.5	429 21.2 15.1 1.8
3 (水)	ささみのフリッター トマトサラダ 大根みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	鮭フレーク	ささみ・卵・キャベツ きゅうり・トマト 人参・大根・油揚げ 鮭フレーク他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ チョコ入り ホットケーキ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	526 28.3 14.8 2.1	366 24.8 12.4 2
4 (木)	ひき肉ともやしのカレー チーズちくわ (デザート:バナナ)	えだまめ	ひき肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・もやし ちくわ・チーズ えだまめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	630 25.4 23.6 2.6	533 20.4 23.4 3.1
5 (金)	鮭ごはん 焼きぎょうざ わかめみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	/	ぎょうざ・きゅうり トマト・チーズ わかめ・豆腐 ねぎ・みかん缶他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ワッフル	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	736 28.4 22.7 1.6	758 29.9 22.9 1.8
6 (土)	中華風炒め豆腐 ポテトサラダ もやしみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	しらす丼	豆腐・人参・ピーマン しいたけ・豚肉・きゅうり じゃがいも・トマト もやし・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	578 20.5 24.4 1.9	515 18 27.7 2.2
8 (月)	チーズ納豆 フライドポテト なめこみそ汁 (デザート:バナナ)	コロコロ ソーセージ	納豆・卵・チーズ ほうれん草・人参 フライドポテト・トマト なめこ・油揚げ・ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	590 19.9 22.4 1.6	486 16.9 22.1 1.4
9 (火)	かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ 青菜のみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ふりかけ	かぼちゃ・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ひき肉 キャベツ・トマト ほうれん草・しいたけ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	555 22.9 18 1	422 14.1 16 1.2
10 (水)	和風かに玉 たたききゅうり じゃがいもみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ミニトマト	卵・カニちらし・ねぎ たけのこ・きゅうり わかめ・人参 じゃがいも・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつま スティック	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	532 19.4 16.2 1.2	383 17.2 15.6 1.4
11 (木)	白菜のクリーム煮 ミックスサラダ (デザート:バナナ)	味付け卵	白菜・玉ねぎ・人参 じゃがいも・鶏肉 レタス・きゅうり カニスティック・トマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	529 19.4 18 1.5	372 13.1 14.6 1.4
12 (金)	白身魚のトマトあんかけ 付け合わせ えのきみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ゆで ブロッコリー	たら・干しいたけ 玉ねぎ・トマト・枝豆 チーズ・えのき・油揚げ わかめ・ブロッコリー他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	606 29.8 20.3 1.8	492 28.4 20.4 2
13 (土)	チキンカレー 福神漬け (デザート:バナナ)	/	鶏肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ 福神漬け他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	461 9.8 14.9 1.8	432 9 21.2 2.2
15 (月)	開花煮 トマトとえだまめ (デザート:ヨーグルト)	フライド ポテト	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・ほうれん草 卵・高野豆腐・トマト 枝豆・フライドポテト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	535 20.5 17.5 0.7	349 18.3 13.3 0.7

2024年 4月

給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	3歳 未満 児	3歳 以上児	
				9時	3時半			
16 (火)	白身魚のフライ もやしのナムル たまごスープ (デザート:みかんヨーグルト)	さつまいもの 甘煮	たら・卵・キャベツ もやし・人参 みつば・さつまいも みかん缶他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ おにぎり	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	584 24.9 12.7 2.2	426 23.6 12.4 2.6
17 (水)	野菜ラーメン 油揚げの炒め物 (デザート:ヨーグルト)	カニ スティック	中華めん・豚肉 もやし・白菜・しいたけ ほうれん草・ねぎ 糸こんに・油揚げ・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	585 23 16.5 1.4	446 20.5 16 1.3
18 (木)	ジャーマンポテト 炒り卵 コンソメスープ (デザート:パインヨーグルト)	ウインナー	じゃがいも・玉ねぎ ベーコン・パセリ・卵 人参・わかめ ウインナー・豆腐他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ 豆腐 ドーナツ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	583 21.2 21.2 2.6	402 17.5 16.6 2.8
19 (金)	野菜の炒め煮 味付け卵 豆腐みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	のり佃煮	豚肉・ねぎ・しいたけ たけのこ・もやし・人参 卵・豆腐・わかめ のり佃煮他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ ぱん	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	557 24 12.5 2.7	360 21.5 10.7 2.3
20 (土)	鮭かす汁 アメリカンドック (デザート:バナナ)	納豆	紅鮭・大根・人参 里芋・糸こんに・ねぎ ソーセージ・トマト 納豆他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	534 22.2 14.6 1.3	475 17.4 18.3 1.6
22 (月)	シーフードカレー ブロッコリーサラダ (デザート:ヨーグルト)	湯豆腐	ほたて・あさり・えび 玉ねぎ・ピーマン ひき肉・じゃがいも ブロッコリー・レタス他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	622 28.6 26.9 2.4	498 25.4 24.6 2.6
23 (火)	鶏肉と野菜の炒め物 揚げ豆腐 わかめスープ (デザート:ヨーグルト)	さんま缶	鶏肉・いんげん・人参 ちくわ・じゃがいも 豆腐・わかめ ねぎ・さんま缶他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	552 23.4 21.7 1.5	480 20.9 23.5 1.6
24 (水)	ちゃんぽん 焼豚サラダ (デザート:みかんヨーグルト)	ふりかけ	中華めん・人参・豚肉 もやし・キャベツ・コーン かまぼこ・レタス きゅうり・トマト他	牛乳 ・ お菓子	ミルク寒入 りフルーツ ポンチ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	631 28.6 14.5 2.4	440 19.7 10.4 2.7
25 (木)	さつまいもとちくわの天ぷら がんもの煮つけ はんぺんすまし汁 (デザート:ヨーグルト)	卵みそ	さつまいも・ちくわ キャベツ・角こんに がんもどき・みつば はんぺん・卵他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	521 21.5 15.9 2.3	426 18.1 17 2.6
26 (金)	卵の袋煮 スティックきゅうり 玉ねぎみそ汁 (デザート:バナナ)	ロースハム	油揚げ・卵・トマト きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・わかめ ハム他	牛乳 ・ お菓子	フルー チエ	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	436 19.8 13.2 1.4	225 15 9.7 1.2
27 (土)	三色納豆 きゅうりちくわ さつま汁 (デザート:バナナ)	チーズ	納豆・人参・オクラ 卵・トマト・ちくわ きゅうり・さつまいも 鶏肉・ピーマン他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	434 17.9 12.6 1.2	234 12.5 8.2 0.9
30 (火)	ロールオムレツ えだまめ キャベツみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	わかめご飯	卵・ひき肉・人参 玉ねぎ・枝豆 キャベツ・油揚げ わかめ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	479 20.8 18.1 1.9	365 18.3 14.9 1.1

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつの時間となるように色々計画をしていきたいと思っております♪
今年度もどうぞよろしくお願いいたします！！