

KONDATE



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や肉になる	体の調子を整える				
1	水	ごはん・鯖(1・2・3歳児: 鯖)のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮・和風カレースープ・オレンジゼリー	サハ 豚肉 ベーコン ゼラチン	米 薄力粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ チンゲンツァイ オレンジジュース	384	きなこバナナ マフィン 牛乳	たまご きなこ 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 バナナ	190
2	木	ハヤシライス・バジルサラダ・カルピスカン・牛乳	牛肉 鶏天 カルピス 牛乳	米 油 小麦粉 パター 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース トマト にんじん だいこん きゅうり クロックリー	379	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 砂糖 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	116
3	金	ゆかりごはん・鶏肉の塩昆布やき・れんこんサラダ ごぼう汁・カップdeヤクルト	鶏肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま 油 じゃがいも	ゆかり れんこん だいこん じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	369	のり塩ポテト 牛乳	鶏のり 牛乳 じゃが芋 オリーブ油	96
6	月	始業式 発芽玄米入りごはん・鯖の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 具だくさんのスープ・ブドウゼリー	サクラ じゃこ わかめ 生揚げ 鶏天 ゼラチン	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん きゅうり チンゲンツァイ ねぎ しょうが ぶどうジュース	316	藤澤シェフの バターケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター グラニュー糖 強力粉 小麦粉	210
7	火	マヨしらすトースト(ごはん)・かぼちゃのサラダ トマトシチュー・レモンゼリー	しらす チーズのり 豚肉 鶏天 ゼラチン	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ レモン	371	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
8	水	ごはん・かじきのねぎソースかけ・おかかポテト・豚汁・いちご	カジキ 削り節 鶏のり 豚肉 生揚げ みそ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま バター こんにゃく	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん いちご	328	チーストースト 牛乳	チース 牛乳 食パン 砂糖	147
9	木	たけのごはん・厚揚げ(豆腐)の肉みそだれかけ・お浸し 吉野汁・ほうじ茶のプラマンジェ	油揚げ 生揚げ 豚肉 みそ 削り節 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	たけのこ にんにく しょうが 万能ねぎ ごま 玉ねぎ もやし だいこん しいたけ	315	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マッシュマロ	142
10	金	わかめごはん・メンチカツ・大根の梅ドレサラダ すまし汁・りんごゼリー	炊き込みわかめ 豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 昆布 かまぼこ ゼラチン	米 食パン 小麦粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ だいこん にんじん きゅうり 梅 しめじ みつば りんごジュース	384	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 ココアパウダー	142
13	月	ごはん・お魚ハンバーグ・なっとう和え・春キャベツのみそ汁 グレープフルーツゼリー	トビウオ イワシ 豆腐 牛乳 納豆 油揚げ みそ 鶏天 ゼラチン	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ だいこん 万能ねぎ ごま 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ ねぎ レモン グレープフルーツ ジュース	334	きなこの おふろスク 牛乳	きなこ 牛乳 粒 バター 砂糖	102
14	火	麦ごはん・中華風卵焼き・パンサンスー わかめスープ・やわらか杏仁豆腐	たまご 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま ごま油 プリン	にんじん たけのこ しいたけ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり えのきたけ ねぎ	329	マッシュマロ クラッカーサンド (ごはん) 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	111
15	水	菜めし・赤魚の煮つけ・ごぼうサラダ せんべい汁・ヨーグルト	菜飯の素 アカウツ ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも せんべい ごま	しょうが ごぼう にんじん もやし 水菜 だいこん ねぎ ごま 玉ねぎ	341	ウイナー チース蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 チース ウイナー チース ホットケーキミックス 砂糖 バター	197
16	木	4月の郷土料理 長崎 ちゃんぽん・浦上そぼろ・りんご・牛乳	豚肉 竹輪 竹輪 豆腐 みそ さつま揚げ 牛乳	ちゃんぽん種 油 ごま油 つきごん 砂糖	にんにく しょうが コーン にんじん きゃべつ たら ねぎ ごぼう もやし しいたけ さやいんげん りんご	368	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
17	金	ごはん・竹輪チース(はんぺん)の磯辺揚げ じゃが芋のごまサラダ・五目汁・ピーチゼリー	竹輪 チース 鶏のり たまご 豆腐 ゼラチン 鶏天	米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 練りごま	きゅうり にんじん しょうが だいこん しいたけ たけのこ 万能ねぎ ももジュース	324	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃが芋 バター	105
20	月	まごわやさしい給食 新じゃがごはん・鯖のごま焼き・アスパラサラダ・若竹汁・プリン	サケ 豆腐 わかめ	米 じゃがいも ごま 油 プリン	コーン しょうが アスパラガス きゅうり にんじん スナップエンドウ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	342	ピザトースト 牛乳	ベーコン チース 牛乳 食パン バター 油 玉ねぎ コーン	159
21	火	発芽玄米入りごはん・和風コロッケ・キャベツのごまサラダ さつま汁・アセロラゼリー	ひじき さつま揚げ 豆腐 ゼラチン	米 玄米 ごま油 砂糖 しらす じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 ごま	ごぼう にんじん しいたけ きゃべつ きゅうり しょうが 玉ねぎ だいこん ねぎ アセロラジュース	326	野菜パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープルシロップ にんじん ごま 玉ねぎ	161
22	水	マーボー豆腐丼・きゅうりの甘酢漬け フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり だいこん ミックスフルーツ	408	ゆかりごはん 牛乳	のり 牛乳 米 ゆかり	158
23	木	ごはん・鰻(1・2・3歳児: 鯖)のみそチース焼き・肉じゃが 大根と芋のみそ汁・豆乳プリン	アジ みそ チース 豚肉 油揚げ みそ 鶏天 ゼラチン 豆腐	米 砂糖 しらす じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん ごま 玉ねぎ	340	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145
24	金	ミルクパン(ごはん)・ポテトミートグラタン・押し麦のサラダ 新玉ねぎのミルクスープ・メロン	豚肉 牛乳 チース 生クリーム	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 麦	玉ねぎ にんじん セロリ ビーマン トマト パセリ きゅうり 赤ビーマン コーン メロン	368	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 油 うどん 玉ねぎ にんじん きゃべつ	107
27	月	ごはん・白身魚のきのごあんかけ・野菜とわかめのごまみそ和え トマトと卵のスープ・抹茶ミルクゼリー	ホキ わかめ みそ 削り節 たまご 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 黒砂糖	たけのこ にんじん しいたけ もやし さやいんげん だいこん きゅうり しょうが 玉ねぎ コートマト レタス	316	桜エビの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳	チース さくらえび のり 牛乳 マヨネーズ きょうざの皮	143
28	火	レモンクリームスパゲティ・スティック野菜 シアチースプリン・牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム パルメザンチース ゼラチン クリームチース	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	レモン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり にんじん クロックリー フルーベリー	413	わかめおにぎり 牛乳	炊き込みわかめ のり 牛乳 米	154
30	木	ごはん・豚肉のカレー焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え 石狩汁・キウイフルーツ	豚肉 昆布 サゲ みそ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん きゅうり 豆粉 ごぼう きゃべつ しめじ ねぎ キウイフルーツ	362	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつま汁	119