

2022年

4月 給食献立表

赤坂けやき通り保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	金 パン ハンバーグ ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・鶏卵・調整 豆乳・脱脂粉乳・油 揚げ	ロールパン・植物油・ パン粉・精白米・ 押麦	バナナ・たまねぎ・さ やいんげん・ホールコー ン・キャベツ・にんじ ん・パセリ・ごぼう・ 生しいたけ	食塩・こしょう・ ナツメグ・トマトチヤッ プ・ウスターソース・鳥 がらだし・清酒・ みりん・濃口しよ うゆ
2 16 30	土 焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・削り 節・トリンヨーグルト	干しうどん・ごま 油・植物油・パーム カーン	ルンジ・たまねぎ・ キャベツ・もやし・に んじん・青ねぎ・ しょうが	食塩・清酒・濃口 しょうゆ
4 ・ 18	月 麦ごはん コロッケ トマト(32g) きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛ひき肉・豚 ひき肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・ じゃがいも・小麦 粉・パン粉・揚げ 油・冷凍ポテトコロ ケ・ビスケット	みかん缶・たまね ぎ・にんじん・トマ ト・クリーム缶・ホル モン缶・リンゴ・しめ じ・えのきたけ・パ セリ・バナナ	食塩・こしょう・ 鳥がらだし
5 ・ 19	火 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) ラッシー(牛乳) ふかしいも	牛乳・豚ひき肉・木 綿豆腐・鶏肉・トリン ヨーグルト	精白米・押麦・植 物油・ごま油・三 温糖・片栗粉・さ つまいも	いちご・にんじん・ 青ねぎ・にんにく・ しょうが・チンゲン サイ・たまねぎ・ホル モン缶	赤色辛みそ・清 酒・濃口しよ うゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・ 食塩
6 ・ 20	水 麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんごゼリー あられ	牛乳・牛肉・厚揚 げ・塩わかめ・脱脂 粉乳・粉寒天	せんべい・精白 米・押麦・じゃが いも・植物油・三 温糖・あられ	たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンビ ー・はくさい・えのきた け・青ねぎ・りん ご・りんごジュース	煮干しだし・みり ん・濃口しよ うゆ・米みそ・麦み そ
7 ・ 21	木 麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・白身魚・鶏 卵・粉チーズ・豚肉・ 調整豆乳・プレーン ヨーグルト	精白米・押麦・パ ン粉・マカリン・ じゃがいも・植物 油・三温糖	バナナ・パセリ・サ ラダ菜・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・セリ ・みかん缶・パイア ップ缶	食塩・白ワイン・鳥 がらだし・濃口 しょうゆ・こしよ う
8	金 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鶏のから揚げ 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・鶏もも・まぐ ろ油漬缶・脱脂粉乳	せんべい・精白 米・押麦・白玉 ふ・片栗粉・揚げ 油・三温糖・食 パン・いちごジャム	えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・切干 だいこん・きゅう り・にんじん	煮干しだし・食 塩・濃口しよ うゆ・清酒・ガーリ ックパウダー・みりん・ 食酢
9 ・ 23	土 スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛ひき 肉・豚ひき肉・粉チ ーズ	スパゲティ・植物 油・マカリン・パン 粉・丸ボーロ	パイナップル缶・たま ねぎ・にんじん・ ビーマン・トマトビ ューレ・ りんご	トマトチヤップ・コン ソメ・ウスターソース
11 ・ 25	月 麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・アオクラ・ 牛肉・脱脂粉乳・鶏 卵・おから	精白米・押麦・ じゃがいも・マカ リン・カレー粉・すり ごま・ごま油・小 麦粉・三温糖・パ スター	たまねぎ・にんじ ん・りんご・冷凍グ リーンピース・トマト ピューレ・ ガス	鳥がらだし・ガー リックパウダー・ウス ターソース・食塩・濃 口しょうゆ・ペー キングパウダー
12 ・ 26	火 麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚の塩焼き ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・塩わかめ・ 魚・鶏卵・ロースハ ム・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・三 温糖・植物油・功 能性・三温糖	りんご・だいこん・ ほうれんそう・たま ねぎ・にんじん	煮干しだし・米み そ・麦みそ・食塩
13 ・ 27	水 麦ごはん ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・塩わかめ・脱脂 粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植 物油・三温糖・片 栗粉・小麦粉・パ スター	ルンジ・ビーマン・赤 ビーマン・黄ビーマ ン・たまねぎ・えの きたけ・にんじん・干 しぶどう	食塩・ウスターソ ース・清酒・濃口し ょうゆ・かつお昆布 だし・ペーキング パウダー
14 28	木 麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク いちご(30g) クラッカー(10g)	牛乳・魚・脱脂粉乳	ウエハース・精白 米・三温糖・植 物油・クラッカー	しょうが・レタス・か ぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・ いちご	みりん・濃口しよ うゆ・煮干しだ し・米みそ・麦み そ
22	金 麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー 鶏肉とココロ野菜の清汁 オレンジゼリー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・牛肉・鶏肉・ 粉寒天・脱脂粉乳	せんべい・精白 米・押麦・じゃが いも・揚げ油・植 物油・三温糖・パ ン・いちごジャム	さやいんげん・ごま つな・にんじん・だ いこん・みかんジュ ース・みかん缶	みりん・濃口しよ うゆ・食塩・こ しょう・かつお昆 布だし

たんじょうび  
きゅうしょく

 **こんげつのきゅうしょく～はるのたべもの～**  
今年度も美味しく、栄養満点の給食を作れるようがんばります。  
暖かい日が続き、給食の食材もすっかり春らしくなりました。  
普段のキャベツよりも柔らかくみずみずしい春キャベツ、甘味がありサラダにし  
てもおいしい新玉ねぎ、栄養満点でこの時期にしかなかなかとれないアスパラガ  
スなどがあり、給食にも登場しています。  
ご家庭でも、フライパンや鍋で簡単に作れるお弁当の具材を探してみましょ

ご家庭でも、スーパーや良早で春の良ハ物を探してみましょつ。