

☆令和3年4月 献立表☆

令和3年4月

3歳以上児

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)
15	木	ごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え みそ汁 フルーツポンチ	かぼちゃボーロー牛乳	お好み焼き 麦茶	さば いりこ みそ かつお節 豚肉	米 ごま さつまいも 小麦粉 マヨドレ 油	こまつな にんじん のり たまねぎ こねぎ みかん りんご パナナ キャベツ あおのり
16 30	金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め アスパラサラダ スープ りんご	きなこあられ牛乳	フライドポテト 牛乳	豚肉 卵 ベーコン かまぼこ 牛乳	米 マヨドレ ジャがいも 油	根深ねぎ にんじん たまねぎ しめじ しょうが こねぎ アスパラガス キャベツ だいこん こまつな りんご あおのり
17	土	ひじき混ぜご飯 生揚げの五目旨煮 みそ汁 でこぼん	せんべい牛乳	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 生揚げ いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 パン ジャム	ひじき にんじん さやえんどう だいこん 小ねぎ たまねぎ たけのこ わかめ
19	月	けんちんうどん 豚肉の甘辛煮 いちご	かぼちゃボーロー牛乳	鮭チャーハン 麦茶	かつお節 豚肉 油揚げ みそ さけ	うどん さといも 砂糖 米 ごま 油	にんじん だいこん しめじ こぼろ 根深ねぎ たまねぎ しょうが こねぎ いちご
20	火	ごはん タンドリーチキン 大根とツナのサラダ スープ りんご	きなこあられ牛乳	さつまいもバター 牛乳	鶏肉 ヨーグルト まぐろ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも バター	だいこん きゅうり はくさい にんじん ほうれんそう りんご
21	水	筍ごはん さわらの照り焼き 三色和え みそ汁 でこぼん	せんべい牛乳	揚げパン 牛乳	さわら いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま パン 油	たけのこ あおのり にんじん こまつな もやし にら だいこん
22	木	カレーライス 海藻サラダ スープ りんご	かぼちゃボーロー牛乳	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ	米 ジャがいも バター 小麦粉 油 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 わかめ きゅうり レタス 根深ねぎ てんぐさ みかん パインアップル もも
23	金	ごはん 油淋鶏 キャベツの胡麻和え 具沢山すまし汁 甘夏	きなこあられ牛乳	米粉コーン 蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 かつお節 豆乳 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく	根深ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ はくさい 甘夏 コーン
24	土	ごはん 豚大根 甘酢和え みそ汁 りんご	せんべい牛乳	カナッペ 牛乳	豚肉 みそ いりこ 豆腐 まぐろ 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 クラッカー マヨドレ	にんじん だいこん さやえんどう はくさい きゅうり なめこ 葉ねぎ りんご コーン あおのり
26	月	ごはん カレイの煮つけ 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 でこぼん	かぼちゃボーロー牛乳	米粉と豆腐のドーナツ 牛乳	かれい まぐろ いりこ みそ 豆腐 卵 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま マヨドレ 油	しょうが ほうれんそう ひじき コーン かぶ キャベツ にんじん
27	火	ロールパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 フレンチサラダ スープ 甘夏	きなこあられ牛乳	五平もち 麦茶	鶏肉 牛乳 みそ	パン バター 小麦粉 マカロニ・スパゲッティ 油 米 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり わかめ チンゲンサイ 甘夏
28	水	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーときのこの和え物 すまし汁 りんご	せんべい牛乳	チーズスコーン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキミックス バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ えのきたけ だいこん はくさい 根深ねぎ りんご レモン

<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。 毎月19日は“食育の日”になります。 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。 ・19日☆食育の日 「けんちんうどん」が群馬県の郷土料理「おきりこみ風」になります。 「おきりこみ」とは麺を伸ばして切っては切って鍋に入れることが由来になっています。 根菜類が多く使われています。 ・28日☆お楽しみおやつ 「チーズケーキ」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：20.4g カルシウム：221mg 食塩：1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー：475kcal たんぱく質：19.1g カルシウム：280mg 食塩：1.3g</p>
--	---

☆令和3年4月 軽食・夕食☆

令和3年4月

3歳以上児

港南台保育園

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)
1 15	木	ふりかけごはん 大根サラダ	春巻き スープ	しらす干し かつお節 ベーコン	米 ごま 油 ジャガイモ 春巻きの皮	あおのり だいこん にんじん きゅうり たけのこ もやし チンゲンサイ はくさい
2 16 30	金	ふりかけごはん れんこんサラダ	かじきのソテー すまし汁	しらす干し ハム かじき かつお節	米 ごま マヨドレ 砂糖 さといも	れんこん にんじん きゅうり たまねぎ トマト しめじ だいこん 根深ねぎ
5 19	月	ふりかけごはん ごま酢和え	豆腐の肉野菜あんかけ みそ汁	しらす干し 竹輪 豆腐 豚肉 いらりこ みそ 油揚げ	米 ごま 砂糖 でん粉	あおのり キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん
6 20	火	ふりかけごはん ポテトサラダ	アスパラガスとコーンのソテー スープ	かつお節 ベーコン かまぼこ	米 ごま ジャガイモ マヨドレ 砂糖 油	きゅうり にんじん たまねぎ アスパラガス コーン チンゲンサイ
7 21	水	ちゃんぽん麺風 りんご	きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	中華めん 砂糖 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん もやし りんご ごぼう
8 22	木	ツナサンド コール スローサラダ	ポークビーンズ スープ	まぐろ 豚肉 だいず	パン マヨドレ ジャガイモ 砂糖	コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト はくさい だいこん ほうれんそう
9 23	金	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	たらの煮つけ みそ汁	しらす干し かつお節 すけとうだら いらりこ みそ	米 ごま 砂糖 ジャガイモ	あおのり ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ こねぎ
12 26	月	ふりかけごはん 春雨サラダ	麻婆豆腐 野菜スープ	しらす干し ハム 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま はるさめ 砂糖 油 でん粉	きゅうり にんじん しょうが 根深ねぎ いら コーン たまねぎ しめじ
13 27	火	ふりかけごはん 高野豆腐の煮物	鮭のごまマヨ焼き みそ汁	しらす干し 高野豆腐 さけ いらりこ みそ	米 ごま 砂糖 マヨドレ	あおのり にんじん だいこん さやえんどう たまねぎ なめこ こまつな もやし
14 28	水	にゅうめん でこ ぼん	さつまいもの煮物	かつお節 鶏肉	そうめん さつまいも 砂糖	だいこん にんじん 根深ねぎ

※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
 ・いらりこ
 ・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：316kcal
 たんぱく質：12.5g
 カルシウム：90mg
 食塩：1.6g
 月平均栄養量 (乳児)
 エネルギー：237kcal
 たんぱく質：9.3g
 カルシウム：67mg
 食塩：1.3g