2023年4月

献　立　表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前間食	午後間食	行事
01 土	スパゲッティイタリアン ワカメと長ねぎのスープ バナナ	307.6(237.6) 11.9(9.2) 8.8(6.3) 1.0(0.7)	スパゲティー、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、ﾊﾞﾅﾅ、キャベツ、人参、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、長ねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
03 月	鮭とコーンのピラフ エビのマカロニグラタン ブロッコリーのドレッシング和え かぶのスープ、ゼリー	799.8(624.6) 30.2(24.7) 25.8(21.7) 2.0(1.5)	米、油、小麦粉	牛乳、えび（むき身）、魚肉ソーセージ、チーズ、脱脂粉乳、脱脂粉乳、バター	玉ねぎ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、かぶ、人参、マッシュルーム、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、赤ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ソーセージホットケーキ 牛乳	入園及び 進級式
04 火	ぶどうパン、揚げ魚の甘酢あんかけ コールスロー、もやしスープ	413.8(383.9) 16.3(16.0) 11.7(12.4) 2.8(2.2)	ぶどうパン、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油、片栗粉、砂糖	たら、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、白菜、だいこん、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、しょうが、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	雑炊、麦茶	
05 水	グリンピースご飯、肉じゃが きゅうりとしらすの和え物 豆腐と長ネギと絹さやの味噌汁	449.5(382.4) 18.8(16.9) 9.9(10.7) 2.3(1.7)	じゃが芋、米、ﾋﾞｰﾌﾝ、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉、米みそ、しらす干し、煮干し、牛乳	きゅうり、しらたき、人参、玉ねぎ、キャベツ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、いんげん、長ねぎ、さやえんどう、こんぶ（だし用）	牛乳 赤ちゃんせんべい	ビーフン、麦茶	
06 木	肉みそあんかけうどん おからサラダ、いちご	631.5(514.4) 22.2(19.3) 30.0(24.6) 3.2(2.5)	干しうどん、さつま芋、ぎょうざの皮、油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、おから、ﾊﾑ、米みそ	いちご、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、長ねぎ、りんご	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテトパイ 牛乳	
07 金	ハヤシライス 春雨の酢の物、りんご	603.4(491.9) 19.2(17.0) 20.6(18.1) 2.2(1.7)	米、じゃが芋、食パン、春雨、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、ﾊﾑ、しらす干し、粉ﾁｰｽﾞ	玉ねぎ、りんご、人参、もやし、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	じゃこトースト 牛乳	
08 土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ バナナ	325.4(243.1) 7.1(5.5) 8.4(5.9) 0.4(0.3)	米、じゃが芋、油	ウインナー	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、きゅうり、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
10 月	ご飯、餃子、もやし・きゅうりのナムル ほうれん草の味噌汁	632.2(501.0) 22.3(17.8) 24.6(20.7) 2.2(1.6)	米、ホットケーキ粉、ぎょうざの皮、油、砂糖、黒ごま、白ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し	もやし、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、人参、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	セサミドーナツ、牛乳	
11 火	洋風寿司、切り干し大根の煮物 豆腐とワカメの清まし、いちご	515.6(431.5) 18.0(16.4) 10.1(10.9) 3.7(2.7)	米、干しそうめん、砂糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	いちご、きゅうり、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、小松菜、長ねぎ、切り干しだいこん、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	にゅうめん、麦茶	
12 水	チーズパン、フライドチキン キャベツとコーンの甘酢和え 春雨スープ	466.8(431.2) 24.8(22.5) 13.9(15.0) 1.8(1.6)	ロールパン、米、小麦粉、春雨、白ごま、砂糖、油、ごま油、	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、牛乳、チーズ	キャベツ、ほうれん草、白菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、キャベツ、きゅうり、人参、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	サラダ寿司、麦茶	
13 木	ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 わかめときゅうりの酢の物 油揚げと白菜の味噌汁	681.1(535.2) 27.8(21.6) 25.7(21.5) 3.9(2.7)	米、じゃが芋、コッペパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、ウインナー、米みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し	きゅうり、白菜、人参、きゅうり、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットドック、牛乳	
14 金	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮、りんご	484.4(418.1) 17.2(16.0) 7.6(9.2) 3.8(2.9)	干しうどん、さつま芋、米、砂糖、油	豚肉、さつま揚げ、鶏ひき肉、脱脂粉乳、油揚げ、牛乳	りんご、キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、にら、レモン、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	こぎつねご飯、麦茶	
15 土	ひじきご飯、さつま汁、バナナ	350.1(260.4) 14.5(10.7) 4.8(3.4) 1.8(1.3)	米、さつま芋、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	ﾊﾞﾅﾅ、きゅうり、人参、長ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ひじき	麦茶 赤ちゃんせんべい		
17 月	バターロール、ふわふわポテトグラタン ブロッコリーとコーンの炒め物 キャベツのスープ	476.4(433.2) 21.0(19.5) 23.7(21.4) 2.1(1.7)	じゃが芋、ロールパン、春巻きの皮、米、油、小麦粉	豚ひき肉、牛乳、ミックスチーズ、サラダチーズ、しらす干し、バター	玉ねぎ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、キャベツ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、〇焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	カルシウム巻き、麦茶	
18 火	菜の花ご飯、大豆ハンバーグ キャベツとちくわのサラダ 豆腐と長ネギの清まし、いちご	696.5(555.0) 26.9(22.5) 26.4(22.1) 1.5(1.2)	米、さつま芋、パン粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、牛乳、脱脂粉乳、ホイップクリーム、バター、米みそ	キャベツ、いちご、玉ねぎ、きゅうり、人参、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテト、牛乳	誕生会
19 水	ご飯、さわらの梅干し煮 ひじき入り炒りなます かぶの味噌汁	471.4(425.5) 24.3(22.4) 9.1(10.2) 3.2(2.4)	米、砂糖、油	ジョアマスカット、さわら、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、かぶ、だいこん、人参、ひじき、長ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア、バナナ	
20 木	麻婆うどん、ポテトサラダ りんご	518.4(441.9) 20.2(18.1) 13.5(13.3) 4.0(3.1)	じゃが芋、干しうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、ﾊﾑ、米みそ、牛乳	りんご、人参、そらまめ、きゅうり、にら、長ねぎ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	牛乳 赤ちゃんせんべい	そらまめじゃこご飯 麦茶	
21 金	ごま塩ご飯、豚すき煮 きゅうりの甘酢和え 油揚げとキャベツの味噌汁	613.7(494.3) 26.2(21.9) 20.0(17.6) 3.5(2.5)	米、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し	しらたき、きゅうり、玉ねぎ、人参、キャベツ、いちごジャム	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジャムサンド、牛乳	
22 土	カレーライス ﾜｶﾒのおかか和え、チーズ	404.2(290.7) 12.9(9.5) 13.5(9.5) 2.3(1.6)	米、じゃが芋、油	豚肉、チーズで鉄分、かつお節	玉ねぎ、人参、わかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい		
24 月	ご飯、大豆の天ぷら 野菜の塩昆布和え 小松菜とえのきの清まし	486.3(408.2) 14.6(13.9) 13.4(13.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、さくらえび、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、えのき、人参、にら、長ねぎ、塩こんぶ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	チヂミ、麦茶	
25 火	ご飯、カジキの地中海ソテー 変わりきんぴら、凍り豆腐の味噌汁	643.8(515.4) 30.1(24.6) 18.6(16.6) 5.3(3.8)	米、コッペパン、焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、白ごま	牛乳、かじき、さつま揚げ、米みそ、煮干し、凍り豆腐、バター	つきこん、人参、ごぼう、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、にんにく、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きそばパン、牛乳	
26 水	スパゲッティーミートソース スナップえんどうのマヨネーズ添え ワカメとじゃが芋のスープ、いちご	503.0(429.6) 18.1(16.8) 12.2(12.4) 1.6(1.2)	スパゲティー、米、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、いちご、人参、スナップえんどう、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、小松菜、なめたけ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	なめたけごはん 麦茶	
27 木	ご飯、ヤンニョムチキン もやしとハムの酢の物 玉ねぎとしめじの味噌汁	824.4(641.8) 28.7(23.6) 38.0(30.2) 2.9(2.1)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、粉糖、揚げ油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ、ﾊﾑ、煮干し	もやし、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、人参、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	スノーボールクッキー 牛乳	
28 金	黒糖パン、ササミのフライ 甘酢キャベツ、大根スープ	430.5(400.1) 21.9(20.1) 13.6(14.3) 1.5(1.3)	黒糖パン、米、油、パン粉、小麦粉、白ごま、砂糖	鶏ささみ、豚ひき肉、米みそ、牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、人参、えのき、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレーピラフ 麦茶	ほし・はな遠足の為お弁当

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。
衣笠愛児園では、子どもたちが毎日楽しみになるような給食を心掛けています。
また、子どもたちが食に興味・関心がもてるような食育活動も、保育士と協力しながら行っていきます。