

R8年4月

給食予定献立表

【未満児】

日	曜	10時	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	栄養量
1	水	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきサラダ 味噌汁 バイン缶	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪・味噌 スキムミルク	ソフトサラダ・米・マヨネーズ コーンフ레이크・ごま・砂糖・プリン	人参・もやし・キャベツ・玉葱・ひじき きゅうり・バイン缶・みかん缶	244kcal 485 食塩相当量(g) 1.9
2	木	せんべい 牛乳	肉野菜うどん(みそ味) ミートボール 胡麻ネーズ和え パナナ	チーズおかごごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 ミートボール・ハム・スキムミルク チーズ・かつお節	雪の宿・うどん・マヨネーズ・ごま・米	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・葱 ブロッコリー・カリフラワー・コーン バナナ	244kcal 514 食塩相当量(g) 1.6
3	金	せんべい 牛乳	ハヤシライス シルバースラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	ベジタべるスナック 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	ぼたばた焼・米・じゃがいも・油 はるさめ・マヨネーズ・ベジタべる	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・キャベツ 刻みチンゲン菜・オレンジ	244kcal 475 食塩相当量(g) 1.7
4	土	せんべい	チャーハン 中華スープ	カステラドーナツ	卵	ソフトサラダ・米・油 カステラドーナツ	ミツバ・ジャガ・葱・玉葱・わかめ	244kcal 373 食塩相当量(g) 1.1
6	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ ひじき炒め煮 キャベツの味噌汁 りんご缶	バナナケーキ 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌 スキムミルク・卵	雪の宿・米・マヨネーズ・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター	クリームコーン・ひじき・しいたけ・人参 いんげん・玉葱・キャベツ・りんご缶 バナナ	244kcal 502 食塩相当量(g) 1.7
7	火	せんべい 牛乳	ごはん 八宝菜 焼売 中華スープ みかん缶	きな粉トースト 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・餅・焼売・豆腐 きな粉	ぼたばた焼・米・砂糖・油・ごま パン・バター	白菜・もやし・人参・キャベツ・玉葱 わかめ・みかん	244kcal 452 食塩相当量(g) 1.7
8	水	せんべい りんごジュース	ごはん チキン南蛮タルタルソース キャベツとツナのサラダ コンソメスープ バイン缶	ココナッツサブレ 牛乳	鶏肉・ツナ・牛乳	ソフトサラダ・米・小麦粉・油・砂糖 ごま・ココナツサブレ・卵・卵	りんご飲料・キャベツ・きゅうり・人参 もやし・小松菜・玉葱・バイン缶	244kcal 535 食塩相当量(g) 1.7
9	木	せんべい 牛乳	スパゲティ(ミートソース) イタリアンサラダ コンソメスープ パナナ	揚げ玉ごはん 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・竹輪	雪の宿・スパゲティ・油・バター 小麦粉・砂糖・じゃがいも・米 天かす	人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー カリフラワー・コーン・もやし・バナナ	244kcal 469 食塩相当量(g) 1.9
10	金	せんべい 牛乳	ごはん 鶏じゃが キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・豆腐・味噌 ヨーグルト	ぼたばた焼・米・じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・卵・ひじき・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・オレンジ	244kcal 400 食塩相当量(g) 1.5
11	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	たべっこどうぶつ	ウイナー	ソフトサラダ・蒸し麺・油 たべっこどうぶつ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	244kcal 347 食塩相当量(g) 1.8
13	月	せんべい 牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆和え 味噌汁 りんご缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・たら・納豆・かつお節・油揚げ 味噌・スキムミルク・卵	雪の宿・米・砂糖・小麦粉・バター	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・りんご缶	244kcal 491 食塩相当量(g) 1.4
14	火	せんべい 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 みかん缶	ちんすこう 麦茶	牛乳・高野豆腐・卵・かまぼこ・味噌	ぼたばた焼・米・砂糖・ごま油 小麦粉・油	玉葱・人参・卵・ひじき・キャベツ・きゅうり もやし・塩昆布・ほうれん草・しいたけ みかん	244kcal 450 食塩相当量(g) 1.4
15	水	せんべい 牛乳	サンドイッチ(ハム・ジャム) 鶏のマーメレード焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ バイン缶	そぼろごはん 麦茶	牛乳・ハム・鶏肉・豚肉	ソフトサラダ・パン・いちごジャム マヨネーズ・マーメレードジャム・油 米・砂糖	玉葱・カリフラワー・人参・きゅうり コーン・チンゲン菜・もやし バイン缶	244kcal 482 食塩相当量(g) 1.6
16	木	せんべい 牛乳	ちゃんぽんうどん 豆腐チキンボール ブロッコリーのツナマヨネーズ バナナ	ムース せんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ツナ スキムミルク	雪の宿・うどん・ごま油・砂糖 マヨネーズ・ムース・せんべい	キャベツ・人参・もやし・しいたけ・玉葱 葱・ブロッコリー・卵・コーン バナナ	244kcal 469 食塩相当量(g) 1.9
17	金	せんべい 牛乳	ごはん ローストチキン シーザーサラダ風 コンソメスープ オレンジ	ワッフル 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ スキムミルク	ぼたばた焼・米・油・マヨネーズ カスタードワッフル	玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・もやし チンゲン菜・オレンジ	244kcal 453 食塩相当量(g) 1.7
18	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	バウムクーヘン	卵	ソフトサラダ・米・油・パウダー	ミツバ・ジャガ・玉葱・ほうれん草	244kcal 402 食塩相当量(g) 1
20	月	せんべい 牛乳	ごはん カレイの照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	チーズ入り蒸しパン 麦茶	牛乳・カレイ・納豆・油揚げ・味噌 チーズ・卵	雪の宿・米・マヨネーズ ホットケーキミックス・砂糖	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶	244kcal 485 食塩相当量(g) 1.7
21	火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー コンソメスープ みかん缶	マカロニきな粉 麦茶	牛乳・鶏肉・ウイナー・きな粉	ぼたばた焼・米・油・砂糖・マカロニ	玉葱・トマト・豆苗・キャベツ・もやし・人参 ピーマン・小松菜・しいたけ・みかん	244kcal 499 食塩相当量(g) 1.4
22	水	せんべい 牛乳	たぬきうどん とりつくね ポテトサラダ パナナ	ひじきごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・とりつくね ハム・スキムミルク・油揚げ	ソフトサラダ・うどん・小麦粉 調合油・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・米	ほうれん草・白菜・しいたけ・人参 きゅうり・バナナ・ひじき	244kcal 556 食塩相当量(g) 1.9
23	木	せんべい 牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・卵・チーズ スキムミルク・卵	雪の宿・米・砂糖・油・マヨネーズ 麩・いちごショートケーキ	ほうれん草・人参・いんげん・かぼちゃ きゅうり・玉葱・わかめ・バイン缶	244kcal 544 食塩相当量(g) 1.8
24	金	せんべい 牛乳	ごはん 豚カツ シラスとキャベツの磯和え 味噌汁 オレンジ	サッポロポテト 麦茶	牛乳・しらす・豆腐・味噌 スキムミルク	ぼたばた焼・米・油・ごま・砂糖 ワガワガ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり しいたけ・なめこ・オレンジ	244kcal 413 食塩相当量(g) 1.7
25	土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	マリービスケット	鶏肉	ソフトサラダ・うどん・卵・卵	玉葱・人参・いんげん・バイン缶	244kcal 301 食塩相当量(g) 1.5
27	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 五目金平 味噌汁 りんご缶	バインケーキ 麦茶	牛乳・鮭・竹輪・油揚げ・味噌・卵	雪の宿・米・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・バター	れんこん・しいたけ・人参・いんげん ごぼう・わかめ・玉葱・りんご缶 パイナップル	244kcal 469 食塩相当量(g) 1.8
28	火	せんべい 牛乳	ロールパン 鶏肉のシチュー ごぼうサラダ バイン缶	わかめごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・スキムミルク・ツナ	ぼたばた焼・ロールパン いちごジャム・じゃがいも・油・米	人参・玉葱・卵・ひじき・ごぼう・きゅうり コーン・もやし・バイン缶	244kcal 430 食塩相当量(g) 1.6
30	木	せんべい 牛乳	キーマカレー ドレッシングサラダ 小松菜のスープ みかん缶	クリームコロ ン	牛乳・豚肉・スキムミルク・竹輪	ソフトサラダ・米・油・はるさめ クリーム	玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース きゅうり・キャベツ・小松菜・もやし みかん	244kcal 457 食塩相当量(g) 1.7

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児のみみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません

牛久さくら保育園