

2023年度4月 予定献立表

箕面保育園

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をどとのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1(土)	全園児 お弁当日です。					34kcal 0.6g 0.1g 0.1g
	おかき,お茶				かるかき,ほうじ茶	
3・17 (月)	白ごはん 新じゃがの肉じゃが 切干大根のみそ汁 おからマーマレードケーキ,牛乳	豚もも肉,昆布・だし用,かつお節・だし用 おから,牛乳	白米,メークイン,糸こんにゃく,三温糖,なたね油, オレンジマーマレード,米粉,三温糖,なたね油	人参,新玉ねぎ,えんどうまめ,切り干し大根,はくさい,ぶなしめじ	濃口しょうゆ,みそ ベーキングパウダー	512kcal 17.5g 14.3g 1.7g
4・18 (火)	豆ごはん さわらのねぎ味噌焼き 菜の花のごま和え かぶときのこのすまし汁 新玉ねぎとニラの米粉チヂミ,牛乳	さわら,かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳	白米,三温糖,白ごま 米粉,ごま油	えんどうまめ,青ねぎ,菜の花,人参,はくさい,かぶの根,かぶの葉,まいたけ にら,新玉ねぎ,人参	塩,みそ,濃口しょうゆ,本みりん 濃口しょうゆ	467kcal 23.6g 14.6g 2.3g
5・19 (水)	牛ごぼう丼 大根としめじのすまし汁 新じゃがいももち,牛乳	牛もも肉,わかめ,かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳	白米,糸こんにゃく,三温糖 メークイン,片栗粉,バター	玉ねぎ,人参,ごぼう,青ねぎ,大根,ぶなしめじ	濃口しょうゆ,本みりん,薄口しょうゆ 塩	494kcal 20.0g 15.2g 1.3g
6・20 (木) 3・4・5歳 お弁当日	白ごはん 春の筑前煮 春キャベツのみそ汁 ふきの葉おにぎり,お茶	鶏もも肉,木綿豆腐,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,里芋,板こんにゃく,三温糖,ごま油 白米,ごま油,三温糖	人参,ふき,きぬさや,れんこん,しいたけ,たけのこ,春キャベツ,玉ねぎ,青ねぎ ふきの葉	濃口しょうゆ,みそ 濃口しょうゆ,ほうじ茶	509kcal 18.0g 12.7g 1.2g
7・21 (金)	白ごはん さばの塩焼き ひじきの五目煮 新玉ねぎのみそ汁 コーンフレークの牛乳かけ,季節の果物	さば,ひじき,うすあげ,大豆,昆布・だし用,かつお節・だし用 牛乳	白米,板こんにゃく,三温糖,なたね油 加糖コーンフレーク	人参,新たまねぎ,えのきたけ,新ごぼう,みつば 果物	塩,濃口しょうゆ,みそ	594kcal 26.2g 17.7g 2.1g
8・22 (土)	春きゃべつの豚丼 じゃがいものみそ汁 芋けんぴ,お茶	豚バラ肉,豚もも肉,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,青ねぎ,白ねぎ,えのきたけ	薄口しょうゆ,酒,みそ 芋けんぴ,ほうじ茶	449kcal 14.9g 16.6g 1.1g
10・24 (月)	白ごはん 豚肉と春野菜のみそ炒め 豆腐と新玉ねぎのすまし汁 梅ごまのおにぎり,お茶	豚もも肉,木綿豆腐,とろろ昆布,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,三温糖,ごま油,白ごま・白	豆もやし,春キャベツ,新たまねぎ,人参,スナップえんどう,玉ねぎ,青ねぎ 梅干し	みそ,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ ほうじ茶	421kcal 17.4g 7.4g 2.9g
11・25 (火)	ふきごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 若竹汁 新じゃがの磯辺焼き,牛乳	鮭,うすあげ,昆布・だし用,かつお節・だし用,ひじき,わかめ あおのり,牛乳	白米,三温糖,なたね油 新じゃがいも,なたね油	ふき,人参,切り干し大根,いんげん,たけのこ,ぶなしめじ	塩,濃口しょうゆ,西京みそ,酒,薄口しょうゆ 塩	424kcal 21.6g 11.2g 3.1g
12(水) お誕生日会	お赤飯 鶏肉の米パン粉焼き 新ごぼうのサラダ 菜の花のスープ いちごの米粉プチケーキ,牛乳	あずき,鶏もも肉,ハム(卵なし),ベーコン(卵なし),昆布・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,三温糖,パン粉,マヨドレ(卵なし),白ごま 米粉,なたね油,生クリーム,三温糖	新ごぼう,きゅうり,人参,菜の花,玉ねぎ いちご	塩,ウスターソース,トマトケチャップ,濃口しょうゆ,酢,ブイヨン,薄口しょうゆ ベーキングパウダー	626kcal 24.9g 26.4g 2.1g
13・27 (木)	米粉のビーフハヤシライス キャベツと人参の甘酢サラダ ごまボンデケーキ,季節の果物,牛乳	牛もも肉 粉チーズ,牛乳	五分搗米,メークイン,上新粉,なたね油,三温糖 上新粉,白玉粉,黒ゴマ	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜,にんにく,キャベツ,きゅうり 果物	濃口しょうゆ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,塩,酢 塩	547kcal 19.0g 14.3g 1.4g
14・28 (金)	白ごはん 春野菜と肉団子のスープ煮 アスパラと新じゃがのソテー 入園・進級おめでとうクッキー,季節の果物,牛乳 おふのシュガーラスク,季節の果物,牛乳	鶏ひき肉,豚ひき肉,かつお節・だし用,ベーコン(卵なし) 牛乳 牛乳	白米,かたくり粉,メークイン,なたね油 小麦粉,バター,三温糖 麩,三温糖,バター	生姜,人参,玉ねぎ,春キャベツ,スナップえんどう,しいたけ,アスパラガス 果物 果物	塩,濃口しょうゆ	623kcal 24.7g 25.1g 1.6g
15(土)	五目あんかけ丼 白菜としめじのみそ汁 おかき,お茶	鶏もも肉,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,板こんにゃく,三温糖,かたくり粉,白米	人参,干しいたけ,玉ねぎ,みつば,はくさい,ぶなしめじ,青ねぎ	濃口しょうゆ,塩,みそ おかき,お茶	336kcal 12.3g 6.1g 1.5g
26(水) 郷土料理 兵庫県	カツめし 高野豆腐粉と野菜の煮物 えのきとのりのみそ汁 どふめしのおにぎり,お茶	豚もも肉,高野豆腐,鶏もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用,のり うすあげ,木綿豆腐	白米,かたくり粉,米粉,パン粉,なたね油,バター,三温糖 白米,なたね油	玉ねぎ,春キャベツ,人参,新ごぼう,干しいたけ,れんこん,いんげん,えのきたけ,青ねぎ 新ごぼう,人参	塩,酢,ウスターソース,トマトケチャップ,カレー粉,濃口しょうゆ,みそ 酒,塩,薄口しょうゆ,ほうじ茶	625kcal 28.6g 23.4g 3.2g

4月平均栄養価 エネルギー 488kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.8g

★お弁当の日は、1日(土):全園児、20日(木):3・4・5歳児クラスです。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、いちご、柑橘類等)

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をします。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません)