

令和5年 4月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油	ウィンナー/鶏むね(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんにく/ブロッコリー/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
3 月	バリバリ春巻き井 中華スープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワンタンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調製豆乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰/いちごジャム	牛乳 ストロベリースコーン
4 火	麦ご飯 変わりがんとどき カムカムサラダ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも/さつまいも	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/いか加工品(くん製)/味噌/牛乳/プロセスチーズ	白ねぎ/にんにく/切干大根/もやし/キャベツ	牛乳 ふかしいも チーズ
5 水	麦ご飯 鯖の味噌漬焼き 小松菜のごま和え のっぺい汁	七分米/押麦/ごま(ねり)/砂糖/さといも/片栗粉	さわら(生)/味噌/鶏若鶏肉むね(皮付、生)/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	小松菜/にんにく/かぶ/まいたけ/しょうが	牛乳 ココアプリン
6 木	豆まめカレーライス チーズサラダ オレンジ	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/クラッカー	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/プロセスチーズ/牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品)	にんにく/玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/キャベツ/きゅうり/パプリカ/レタ	牛乳 カルピスゼリー クラッカー
7 金	麦ご飯 高野豆腐のそぼろあん じゃこサラダ 味噌汁(さつま芋・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま/さつまいも/食パン/有塩バター	高野豆腐/鶏ひき肉(生)/しらす干し/油揚げ/味噌/牛乳/ツナ缶/クリームチーズ	にんにく/ピーマン/玉葱/大根/キャベツ	牛乳 ツナチーズトースト
8 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも	豚大型もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんにく/パプリカ/レタ	牛乳 お菓子
10 月	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ 豆乳コンソープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/砂糖/七分米	ツナ缶/バルメザンチーズ/スキムミルク/調製豆乳/牛乳/ウィンナー	にんにく/玉葱/にんにく/ぶなしめじ/トマト缶/ホール/キャベツ/もやし/きゅうり/小松菜/クリームコーン缶/スイートコーン(缶詰、冷凍、茹)	牛乳 ミルクリゾット
11 火	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 春雨スープ ブルー	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/緑豆はるさめ	豚中型種(脂身付、生)/牛乳/きな粉	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/にんにく/もやし/小松菜/ブルー(乾)/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
12 水	麦ご飯 松かさ焼き 納豆と小松菜の和え物 すまし汁(三つ葉・麩) オレンジ	七分米/押麦/ごま/砂糖/ごま油/切麩/強力粉(1等)/食塩不使用バター	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(素干し)/糸引き納豆/干ひじき/牛乳	にんにく/えのきたけ/白ねぎ/しょうが/小松菜/切干大根/糸みつば(葉、生)/パプリカ/レタ/レーズン	牛乳 レーズンパン
13 木	麦ご飯 鮭の甘酢あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/砂糖/片栗粉/じゃがいも/マヨネーズ/ホットケーキミックス	銀鮭/木綿豆腐/味噌/牛乳/スキムミルク/調製豆乳	にんにく/玉葱/ぶなしめじ/ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/小松菜	牛乳 ココア蒸しパン
14 金	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の甘酢和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	七分米/押麦/ごま/砂糖/さつまいも/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/乾燥わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/煮干し/牛乳/豆乳/スキムミルク	マーマレード(高糖度)/にんにく/しょうが/切干大根/にんにく/もやし/きゅうり/白ねぎ	牛乳 スイートポテト
15 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	具沢山マーボー豆腐丼 ごまマヨサラダ 小松菜のスープ ブルー	七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/ごま/きょうざの皮	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/牛乳/ツナ缶	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんにく/えのきたけ/にら/もやし/キャベツ/小松菜/ブルー(乾)/玉葱/赤ピーマン/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ
18 火	カレーうどん 春キャベツの味噌と和え バナナ	うどん(ゆで)/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/七分米/ごま	豚大型もも(脂身付、生)/油揚げ/焼き竹輪/味噌/たべる小魚	にんにく/白ねぎ/白菜/グリーンピース/キャベツ/いんげん/バナナ	麦茶 いなりずし 食べる煮干し
19 水	麦ご飯 星の子レバニラ炒め 中華ピクルス 豆腐入り中華スープ	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/サラダ油/ごま油/小麦粉/ごま/食塩不使用バター	豚レバー(生)/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク	にら/もやし/しょうが/にんにく/きゅうり/だいこん(葉、生)/にんにく/白ねぎ	牛乳 白ごまクッキー
20 木	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁 オレンジ	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/マカロニ(乾)/砂糖	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/生揚げ/牛乳/きな粉	にんにく/白ねぎ/大根/ごぼう/パプリカ/レタ	牛乳 マカロニきな粉
21 金	麦ご飯 塩麴の和風ミート 鉄骨サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/パン粉/砂糖/マヨネーズ/ごま油/じゃがいも/小麦粉/サラダ油	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/大豆/油揚げ/味噌/牛乳	玉葱/にんにく/スイートコーン缶/グリーンピース/きゅうり/小松菜	牛乳 ポテトフライ
22 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんにく/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
24 月	麦ご飯 ししゃもフライ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/砂糖/有塩バター	ししゃも/あおのり(素干し)/スキムミルク/ツナ缶/生揚げ/味噌/牛乳/調製豆乳	きゅうり/にんにく/玉葱/レモン汁/キャベツ/レモン(全果、生)/レーズン	牛乳 レモン甘食
25 火	グリーンピースご飯 和風豆腐ハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ	七分米/もち米/パン粉(生)/サラダ油/砂糖/片栗粉/じゃがいも/有塩バター/ホットケーキミックス/食塩不使用バター	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/スキムミルク/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	グリーンピース(生)/玉葱/まいたけ/えのきたけ/パセリ(葉、生)/小松菜/エリンギ(生)/りんご/レモン汁/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
26 水	中華丼 中華きゅうり 中華風カレーライス オレンジ	七分米/ごま油/砂糖/片栗粉/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	豚大型もも(脂身付、生)/牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	しょうが/にんにく/にんにく/玉葱/白菜/もやし/小松菜/グリーンピース/きゅうり/クリームコーン缶/パプリカ/レタ	牛乳 カルシウムラスク
27 木	麦ご飯 カレー肉じゃが 野菜のおかか和え 味噌汁(なめこ・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/小麦粉	豚大型もも(脂身付、生)/花鰓/生揚げ/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)	牛乳 ココアちんすこう
28 金	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/じゃがいも/小麦粉	豚中型種(脂身付、生)/スキムミルク/プレーンヨーグルト/牛乳/味噌	玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/グリーンピース/小松菜/スイートコーン(缶詰、冷凍)/バナナ/レモン汁	牛乳 みそポテト

ご入園 おめでとうございます

西町星の子保育園では、給食室職員一同で毎日おいしく安心して安全な給食を園児に提供しております。

成長に合わせた栄養を摂ることはもちろん、楽しい雰囲気の中で美味しい食事をする事で子ども達が「食」を楽しみ、大切にすることも育てる「食育」も重視しています。

給食では季節に合わせて旬の食材を取り入れるようにしています。お米や玄米、味噌は生産者が見える山形県の庄内産直センターから取り寄せたものを使用しています。子供たちが食材に触れ、味わい、食べる楽しさを、給食と食育を通じて感じてもらえたらと思います。

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	462	20.4	13.9	337	1.5
幼児 (3.4.5歳)	520	20.9	15.9	256	1.7