



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(食卓・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 15 火	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 米粉の甘納豆蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、みそ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、甘納豆(あずき)、焼き豆腐、でんぷん	いちご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 20.0 g 15.8 g 1.4 g
2	ご飯 清見オレンジ 魚ステーキ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 そばろうどん	牛乳、かじぎ、鶏ひき肉、みそ	干しうどん、米、さつまいも、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	清見オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、酢、食塩、本みりん、パプリカ粉、こしょう、だし用煮干し、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 20.7 g 14.7 g 2.4 g
3 17 木	バターロール 豆乳シチュー グリーンサラダ	牛乳 あけぼのおにぎり	牛乳、調製豆乳、鶏肉	バターロール、米、じゃがいも、米粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、セロリ、パセリ	酢、食塩、酒、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 19.9 g 14.5 g 2.1 g
4 18 金	ご飯 いちご 魚の塩麹焼き おひたし みそ汁	牛乳 焼きパン	牛乳、さけ、みそ	米、バターロール、きび砂糖、サラダ油	いちご、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ	塩こうじ、しょうゆ、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 21.9 g 12 g 1.8 g
5 19 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ いちご	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	いちご、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 21.4 g 18.8 g 1.7 g
7 21 月	ご飯 麻婆豆腐 ゆでいんげん スープ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳、豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、みそ	米、クラッカー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	はくさい、たまねぎ、ねぎ、いんげん、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル	しょうゆ、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	459 kcal 20.8 g 14.2 g 1.8 g
8 22 火	菜めし 清見オレンジ 魚のパン粉焼き 塩もみ野菜 トマト塩こうじスープ	牛乳 チーズトースト	牛乳、さけ、ピザ用チーズ	米、食パン、パン粉、サラダ油	清見オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩こうじ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464 kcal 22.7 g 12.7 g 2.3 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(食卓・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
9 23 水	ハヤシライス 紫キャベツのサラダ いちご	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、ゼラチン	米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、バター	りんご濃縮果汁、いちご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、紫キャベツ、粉かんでん	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 18.7 g 18 g 1.5 g
10 24 木	バターロール コーンスープ ハンバーグ にんじん甘煮 粉ふきいも	牛乳 ピースとしらすのおにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、しらす干し	バターロール、米、じゃがいも、生パン粉、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、万能ねぎ	とんかつソース、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、ナツメグ、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 22.7 g 15.4 g 2.4 g
11 25 金	ご飯 みそ汁 魚の青のり焼き おひたし 煮豆	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、かじぎ、豆腐、金時豆、卵、みそ	米、小麦粉、バター、黒砂糖、米粉、きび砂糖、サラダ油	もやし、たまねぎ、こまつな、フルーン(乾)、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 24.3 g 18.4 g 1.6 g
12 26 土	チャーハン スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 19.8 g 16.8 g 1.8 g
14 28 月	ポークライス ポテトフレンチ きのこスープ	牛乳 パストリー ブルー	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	米、じゃがいも、デニッシュペストリー、サラダ油	たまねぎ、にんじん、フルーン(乾)、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、しめじ、にら、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、酢、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.1 g 21.8 g 2.4 g
16 30 水	ご飯 厚焼き卵 にんじんのココロナムル みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ	米、蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、みつば、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 kcal 22.8 g 16.2 g 2 g
30 水	ご飯 鶏ちゃん焼き のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、鶏肉、赤みそ、かつお節	米、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 22.5 g 9 g 1.8 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の働きのよって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・もも・さけ・ゼラチン

5月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・もも・さけ



『保育園食育ステーション』
 区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。