

2023年度 4月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	全 児	材 料 ( 分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品 )						延 長 児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 土		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース スープの素・丸ボーロ	サラダ油 マーガリン	牛乳 あられ
3 月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *みるくりこ	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油 酒・片栗粉	サラダ油 すりごま	牛乳 サブレ
4 火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱 グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・カレールウ・酢 じゃが芋・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	牛乳 せんべい
5 水	パン	ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・サブレ	サラダ油	牛乳 ウエハース
6 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ホトケキックス いちごジャム	サラダ油	牛乳 ビスケット
7 金	パン	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト・グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン 片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 クッキー
8 土	 <b>新年度保護者説明会</b> 										
10 月		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 *ゆかりおにぎり	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ しそ粉	乾めん・砂糖 醤油・酒 米	サラダ油	牛乳 おかき
11 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚げ 味噌 卵	牛乳・干若布 煮干し スキムミルク	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	牛乳 サブレ
12 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 丸ボーロ
13 木	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・あられ	バター サラダ油	牛乳 クラッカー
誕生 14 金	たけのこ ごはん	豚ヒレのたった揚げ トマトと胡瓜のサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳	プリン	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜 葱・オレンジ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉 酢・プリン	サラダ油	牛乳 クッキー
15 土		イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース スープの素・丸ボーロ	サラダ油 マーガリン	牛乳 かりんとう
17 月	ごはん	鶏肉のてり煮 もやしと人参のごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳	牛乳 *みかん蒸しパン	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参 チンゲンサイ	生姜・胡瓜 もやし・みかん缶 100%オレンジジュース	米・砂糖・醤油 酒 ホットケーキミックス	サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット
18 火	ごはん	カレー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキムミルク おやつ昆布	人参	玉葱 グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・カレールウ・酢 じゃがいも・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	牛乳 せんべい
19 水	パン	ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・サブレ	サラダ油	牛乳 ウエハース
20 木	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 *青のりトースト	豆腐・鶏肉 竹輪・味噌 卵	牛乳 煮干し 青のり	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 食パン	サラダ油 マーガリン	牛乳 おかき
21 金	ごはん	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒 片栗粉・上新粉 クッキー	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
22 土		親子うどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖 醤油・酒 せんべい	サラダ油	牛乳 ビスケット
24 月	パン	チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・あられ	バター サラダ油	牛乳 かりんとう
25 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *かぼちゃクッキー	白身魚・油揚げ 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉	ごま油 バター	牛乳 せんべい
26 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース
27 木	パン	鶏のから揚げ トマト・アスパラ 野菜スープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	トマト・グリーンアスパラ 人参・パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	ロールパン 片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 サブレ
28 金	ごはん	レバーの照り煮 きゅうりともやしのごまあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・胡瓜・もやし なめこ・葱	米・砂糖 醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	牛乳 かりんとう

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	565	22.5	18.7	292	2.7	2	501	0.27	0.42	19
未 満 児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	499	20.4	18.2	325	2.2	1.7	436	0.23	0.45	17

※平均栄養価は行事食を除く

新しい環境での食事に慣れるために

はじめのうちは、子ども達も新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、今年度より以上児さんの主食提供を行います。みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者と調理担当で協力して進めていきたいと思います。今年度もよろしくお願いいたします。

