

# 4月給食献立表

今月の平均栄養価 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー		たんぱく質		総脂質		カルシウム		鉄		V.A		V.B1		V.C		食物繊維		食塩	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	RE	mg	mg	mg	g	g	g	g					
1~2	基準値	457	14.5	16.7	9.9	14.9	450	211	2.3	186	0.25	0.27	20	2.7	1.5						
	給与栄養価	467	17.8	15.7	696	250	2.1	202	0.29	0.39	27	3.3	1.6								
3~6	基準値	578	19.7	22.7	13.5	20.2	715	286	2.8	222	0.35	0.40	25	4.1	1.8						
	給与栄養価	591	22.3	18.3	892	295	2.9	268	0.40	0.46	37	4.6	2.1								

\* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。  
 \* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。  
 \* 1~2歳児の提供量については 3~6歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかグループ からだをつくる	さいわいグループ からだの材料になる	みどりグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (月)	牛乳 ビスケット	カレーライス 春キャベツのコールスローサラダ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ちくわ	じゃがいも ゼリー 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 油	オレンジ キャベツ きゅうり グリンピース たまねぎ コーン にんじん にんにく みかん もも りんご	469 597	14.4 17.7	13.7 15.9
2 (火)	麦茶 せんべい	ごはん・呉汁 さけのパン粉焼き グリーンサラダ	牛乳 あずきごはん	あずき さけ はんぺん みそ 牛乳 大豆	ごま ノンエッグマヨネーズ パン粉 もち米 砂糖 米 油	キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう りんご	469 611	20.2 25.3	13.4 16.6
3 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・はくさいのスープ 麻婆豆腐 はるさめの酢の物	牛乳 しらすトースト	しらす干し チーズ みそ わかめ 牛乳 豆腐 豚ひき肉	でんぷん ノンエッグマヨネーズ はるさめ パン 砂糖 米 油	えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ コーン にんじん にんにく ねぎ はくさい	450 607	17.7 24.2	16.0 20.6
4 (木)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・さつまいものみそ汁 鶏肉のやわらか照りつけ 春ごぼうのきんぴら・もも	牛乳 マカロニきな粉	きな粉 しらす干し みそ 牛乳 鶏肉 油揚げ	ごんやく さつまいも でんぷん マカロニ 砂糖 米 油	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もも 乾しいたけ	462 585	19.1 24.8	11.0 13.1
5 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 魚の和風ムニエル 新玉とアスパラのサラダ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	かつお節 白身魚 みそ わかめ 牛乳 豆腐	クラッカー ジャム 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米 油	アスパラガス だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	441 577	16.4 20.6	16.0 20.5
6 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー				
7 (日)									
8 (月)	牛乳 ソフトせんべい	洋風寿司 春野菜サラダ 豆腐とふのすまし汁	牛乳 じゃがいももち	しらす干し ソーセージ チーズ ツナ わかめ 牛乳 青のり 豆腐 卵	ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ふ 砂糖 上新粉 米 油	えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん グリンピース スナックエンドウ ねぎ	461 591	16.5 21.1	15.9 19.2
9 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・春キャベツの白みそ汁 魚と新ごぼうの煮つけ 大豆サラダ	いちごミルク みかんゼリー	白身魚 チーズ わかめ 牛乳 大豆 白みそ	ゼリー ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 油	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ コーン にんじん ねぎ みかん	477 588	20.5 23.1	16.5 18.6
10 (水)	牛乳 せんべい	パン 手作りりんごのクリームシチュー 野菜炒め・りんご	牛乳 のりじゃこおにぎり	しらす干し ソーセージ 牛乳 鶏肉 青のり 乳飲料	ごま油 じゃがいも パン 砂糖 米 米粉 油	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	490 578	18.5 22.4	14.4 15.8
11 (木)	麦茶 きな粉せんべい	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁・チーズ	牛乳 キャロット蒸しパン	チーズ みそ わかめ 牛肉 牛乳 豆腐 油揚げ	ごんやく じゃがいも ふ 砂糖 蒸しパン粉 米	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん にんじんジュース ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	441 607	13.9 19.6	14.9 20.0
12 (金)	牛乳 さくっとポテト	さけ菜めし・豆腐とにんじのみそ汁 厚焼き玉子 切干大根の煮物・みかん	牛乳 スコーン	さけ 平天 みそ 牛乳 豆腐 卵	ジャム バター ホットケーキ粉 砂糖 米 油	さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ みかん 乾しいたけ 干しいたご	455 583	15.2 19.4	14.8 18.5
13 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー				
14 (日)									
15 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・えのきたけのみそ汁 肉じゃが キャベツの酢の物	牛乳 ヨーグルトムース	みそ ヨーグルト わかめ 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 豚肉 ゼラチン	ごま ごんやく じゃがいも 砂糖 米 油	えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ みかん 乾しいたけ	491 594	15.9 20.8	18.9 19.1
16 (火)	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・チーズ 魚の竜田揚げ・キャベツとトマトのサラダ 和風はるさめスープ	ミロミルク オレンジ	白身魚 チーズ 乳飲料 卵	でんぷん ノンエッグマヨネーズ はるさめ ミロ 米 油	オレンジ キャベツ きゅうり しょうが チンゲンサイ トマト にんじん ねぎ	462 584	18.3 22.5	17.7 20.0
17 (水)	牛乳 ビスケット	ごはん・中華スープ 鶏肉とにんじんの照り焼き 新じゃがサラダ	牛乳 いちごクリームチーズサンド	チーズ ヨーグルト 牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごま油 じゃがいも ジャム パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 油	きゅうり チンゲンサイ にんじん もやし 乾しいたけ	460 610	18.8 25.2	17.1 21.1
18 (木)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豆腐と青菜のみそ汁 親子煮 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 ツナパン	かつお節 ツナ みそ 牛乳 卵 鶏肉 豆腐 乳飲料 油揚げ	ノンエッグマヨネーズ ホットケーキ粉 砂糖 米	えのきたけ ごまつな たまねぎ コーン ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー 乾しいたけ	461 583	19.7 25.5	16.5 19.6
19 (金)	牛乳 せんべい	チキンライス 春野菜のミルクスープ 肉団子・お祝いゼリー	牛乳 カラフルカップ	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 肉団子 乳飲料 卵	カステラ じゃがいも ジャム ゼリー 砂糖 米 油	いちご キャベツ しめじ スナックエンドウ たまねぎ コーン にんじん ピーマン みかん	488 600	16.7 20.4	12.2 13.1
20 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー				
21 (日)									
22 (月)	牛乳 ビスケット	ごはん・かぼちゃのみそ汁 ヘルシーミートローフ 青菜ともやしのナムル	牛乳 さつまいものレモン煮	おから はんぺん みそ 牛乳 豆腐 豚ひき肉	ごま ごま油 さつまいも パン粉 砂糖 米	かぼちゃ グリンピース ごまつな だいこん たまねぎ コーン にんじん ねぎ ほうれんそう レモン もやし	466 594	15.3 19.1	16.6 14.2
23 (火)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・ほうれんそうと卵のみそ汁 魚のにんじん焼き ひじきの炒り煮・オレンジ	牛乳 0~2歳 せんべい 3~6歳 バイ・せんべい	白身魚 はんぺん ひじき みそ 牛乳 卵	じゃがいも せんべい 小麦粉 米 ノンエッグマヨネーズ バイ 砂糖 油	オレンジ さやいんげん たまねぎ にんじん ほうれんそう	468 592	19.0 21.6	18.9 22.9
24 (水)	牛乳 ビスケット	パン・いちごジャム タンダーリーチキン・キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ・もも	牛乳 ごはんのお好み焼き	かつお節 ベーコン ヨーグルト 牛乳 鶏肉 豚ひき肉	ジャム ノンエッグマヨネーズ パン 小麦粉 米	アスパラガス キャベツ しめじ たまねぎ コーン にんじん にんにく ねぎ もも もやし	482 571	21.1 26.8	15.2 17.7
25 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・きな粉 筑前煮・和風新玉スープ じゃがいものおさげめ・カレー粉和え	牛乳 玄米フレークスナック	きな粉 はんぺん 牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ	玄米フレーク ごんやく じゃがいも パター マッシュマロ 砂糖 米 油	キャベツ きゅうり グリンピース ごぼう ごまつな たまねぎ にんじん れんこん 乾しいたけ	466 597	17.0 21.7	13.9 16.3
26 (金)	麦茶 チーズ	ごはん・けんちん汁 さけの西京焼き チッパスサラダ	牛乳 セザミトースト	さけ ツナ はんぺん みそ 牛乳 鶏肉	グラニュー糖 ごま ごんやく じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ パン マーガリン 砂糖 米	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	465 575	22.4 24.9	18.8 21.8
27 (土)		パン 牛乳 ゼリー		牛乳	パン ゼリー				
28 (日)									
29 (祝)									
30 (火)	牛乳 せんべい	にんじんごはん 野菜うどん・ほうれんそうサラダ しゅうまい	牛乳 ココアふうスク	しゅうまい チーズ ハム 牛乳 卵	うどん グラニュー糖 バター 油 ノンエッグマヨネーズ 純ココア 米 ふ	ごまつな しめじ コーン にんじん ねぎ ほうれんそう	474 582	17.7 21.0	17.4 20.2

\* 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます。  
 \* 献立名の乳飲料は、種類別乳飲料(低脂肪)を示しています。  
 \* 献立名は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。

\* 白身魚はサワラ・マトウダイにより変更する場合がありますが、平日のいずれかになります。  
 \* 1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・小麦茶・ジュース」とおかし等」が、追加された栄養価です。  
 \* 3~6歳児の提供量については、3~6歳児の70%としました。

