

2019年



4月 給食献立表



パピーナ西荻北保育園

日	曜	昼食	材料名				エネルギー たんぱく質 ※(kcal/g)	kcal	g	
			朝おやつ おやつ	血や肉になる	熱や力となる	腸子をとのえる				
1	月	パピーナカレーライス アスパラサラダ ほうれん草としめじのスープ オレンジ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉・みそ・牛乳	米・油・じゃが芋 薄力粉 砂糖 ホットケーキミックス バター	にんにく・生姜・にんじん・玉ねぎ りんご・トマトピューレ トマトケチャップ・キャベツ・アスパラ ほうれん草・コーン缶 しめじ・オレンジ	556 (520)	14.9	15.5	
		パピーナ和風カレーライス アスパラサラダ ほうれん草としめじのスープ オレンジ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉・牛乳	米・油・じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス バター・カレーフレーク	にんにく・生姜・にんじん・玉ねぎ りんご・キャベツ・アスパラ コーン缶・ほうれん草 しめじ・オレンジ いちごジャム	547 (512)	14.5	15.1	
2	16	火	麻婆丼 ナムル わかめスープ りんご	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 チーズクッキー	豚ひき肉・みそ 木綿豆腐 牛乳 パルメザンチーズ	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・いりごま 薄力粉・バター	にんにく・生姜・にんじん・ねぎ ほうれん草・やし・わかめ えのきたけ・りんご	560 (523)	17.8	17.8
			ミートスパゲティ コーンスローサラダ 南瓜のスープ バナナ	麦茶/牛乳 せんべい 麦茶 五平餅 磯いりこ	豚ひき肉・牛乳 パルメザンチーズ ヨーグルト・鶏肉 みそ 煮干し	スパゲティ・油・砂糖 マヨネーズ・米 いりごま	玉ねぎ・にんじん・トマトホール缶 トマトケチャップ・キャベツ・にんじん きゅうり・コーン缶・かぼちゃ しめじ・バナナ・青のり・パセリ	534 (502)	20	19.5
3	17	水	ご飯 鮭の香味焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリー かぶの味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 ビスケット 飲むヨーグルト ピザトースト	さけ・油揚げ・みそ 牛乳 ロースハム チーズ・ヨーグルト	米・いりごま・ごま油 油・砂糖・麩・食パン	ひじき・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・かぶ・かぶの葉 ねぎ・オレンジ・トマトケチャップ 玉ねぎ・青ピーマン コーン缶	542 (508)	26.5	24.7
			ご飯 鮭の香味焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリー かぶの味噌汁 いちご	麦茶/牛乳 ビスケット 飲むヨーグルト ピザトースト	さけ・油揚げ・みそ 牛乳 ロースハム チーズ・ヨーグルト	米・いりごま・ごま油 油・砂糖・麩・食パン	ひじき・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・かぶ・かぶの葉 ねぎ・いちご・トマトケチャップ 玉ねぎ・青ピーマン コーン缶	541 (507)	26.4	24.7
4	18	木	ミートスパゲティ コーンスローサラダ 南瓜のスープ バナナ	麦茶/牛乳 せんべい 麦茶 五平餅 煮干しのフリッター	豚ひき肉 パルメザンチーズ ヨーグルト・ベーコン みそ 煮干し	スパゲティ・油・砂糖 マヨネーズ・米 いりごま・薄力粉	玉ねぎ・にんじん・トマトホール缶 トマトケチャップ・キャベツ・にんじん きゅうり・コーン缶・かぼちゃ しめじ・バナナ・青のり・パセリ	591 (547)	21	20.3
			ご飯 鶏の照り焼き 大根サラダ じゃが芋と青梗菜の味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 ココア蒸しパン	鶏もも肉・みそ 牛乳・卵	米・油・砂糖・じゃが芋 薄力粉	大根・キャベツ・にんじん ねぎ・チンゲンサイ オレンジ・きゅうり・わかめ	530 (499)	18.7	18.5
5	19	金	ご飯 鶏の照り焼き 大根サラダ じゃが芋と青梗菜の味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 りんごのパウンドケーキ	鶏もも肉・みそ 牛乳・卵・ヨーグルト	米・油・砂糖・じゃが芋 薄力粉	大根・キャベツ・にんじん ねぎ・チンゲンサイ オレンジ・りんご・きゅうり・わかめ	587 (544)	19.0	18.8
			焼肉丼 ブロッコリーのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 お麩ラスク ヨーグルト	豚もも肉・みそ 削り節 油揚げ・ヨーグルト	米・砂糖・油・バター 麩	玉ねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・キャベツ・バナナ	524 (449)	26.6	22.2
6	20	土	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 大根の味噌汁 いちご	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	豚もも肉・卵・みそ 牛乳	米・油・ごま油・砂糖 いりごま・中華めん	玉ねぎ・もやし・にら・にんじん しょうが だいこん・ねぎ・わかめ・いちご キャベツ・青のり	550 (509)	24.7	23.1
			ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 大根の味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	豚もも肉・卵・みそ 牛乳	米・油・ごま油・砂糖 いりごま・中華めん	玉ねぎ・もやし・にら・にんじん しょうが だいこん・ねぎ・わかめ・オレンジ キャベツ・青のり	554 (512)	24.8	23.2
7	21	日	ごまおご飯 カレーの西京焼き 切干大根の煮物 お麩のすまし汁 バナナ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 いちごジャムサンド	かれい・みそ・油揚げ 牛乳	米・いりごま・砂糖・油 麩 食パン	切干しだいこん・にんじん さやいんげん・玉ねぎ チンゲンサイ・バナナ いちごジャム	506 (480)	22.1	21.2
			たけのこご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 お麩のすまし汁 バナナ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 手作りごまチーズパン	さわら・みそ・油揚げ 豚もも肉・牛乳・チーズ	米・いりごま・砂糖・油 麩・強力粉・薄力粉 バター	切干しだいこん・にんじん・たけのこ さやいんげん・玉ねぎ チンゲンサイ・バナナ	554 (518)	23.6	22.5
8	22	月	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 大根の味噌汁 いちご	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	豚もも肉・卵・みそ 牛乳	米・油・ごま油・砂糖 いりごま・中華めん	玉ねぎ・もやし・にら・にんじん しょうが だいこん・ねぎ・わかめ・オレンジ キャベツ・青のり	554 (512)	24.8	23.2
			ごまおご飯 カレーの西京焼き 切干大根の煮物 お麩のすまし汁 バナナ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 いちごジャムサンド	かれい・みそ・油揚げ 牛乳	米・いりごま・砂糖・油 麩 食パン	切干しだいこん・にんじん さやいんげん・玉ねぎ チンゲンサイ・バナナ いちごジャム	506 (480)	22.1	21.2
9	23	火	たけのこご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 お麩のすまし汁 バナナ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 手作りごまチーズパン	さわら・みそ・油揚げ 豚もも肉・牛乳・チーズ	米・いりごま・砂糖・油 麩・強力粉・薄力粉 バター	切干しだいこん・にんじん・たけのこ さやいんげん・玉ねぎ チンゲンサイ・バナナ	554 (518)	23.6	22.5
			ご飯 ねぎポンソース ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 りんご	麦茶/牛乳 ビスケット 飲むヨーグルト フライドポテト	鶏もも肉・絹ごし豆腐 みそ 牛乳・ヨーグルト	米・油・砂糖・むきごま じゃがいも	ねぎ・ほうれん草・にんじん もやし・なめこ・玉ねぎ・りんご	508 (481)	19.6	19.2
10	24	水	ロールパン 鮭のカレームニエル マカロニサラダ コンソメスープ バナナヨーグルト	麦茶/牛乳 せんべい 麦茶 かやくおにぎり	さけ・ロースハム 鶏もも肉 油揚げ・ヨーグルト	ロールパン・薄力粉 バター・油・マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米	トマトケチャップ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・コーン缶 チンゲンサイ・パセリ バナナ・ごぼう	536 (502)	24.9	23.4
			ご飯 ハンバーグ いりじゃこサラダ 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツゼリー せんべい	豚ひき肉・卵 調整豆乳 しらす干し・みそ 牛乳	米・パン粉・油・いりごま 砂糖・ごま油・麩 せんべい	玉ねぎ・トマトケチャップ・キャベツ こまつな・にんじん・コーン缶 わかめ・アガー・みかん缶 バイナップル缶	554 (517)	21.7	20.9
11	25	木	わかめご飯 鮭の唐揚げ いりじゃこサラダ プチマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	麦茶/牛乳 ウエハース 牛乳 バナナマフィン	鶏肉・卵 しらす干し・みそ 牛乳・生クリーム	米・油・いりごま・片栗粉 砂糖・ごま油・麩・薄力粉 バター	玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・コーン缶 わかめ・バナナ・オレンジ・プチマト	598 (554)	21.6	20.8
			五目うどん ポテトサラダ ヨーグルト りんご	麦茶 ビスケット 麦茶 ケチャップライスおにぎり チーズ	鶏もも肉・魚肉ソーセージ ヨーグルト プロセスチーズ ウインナー	うどん・ごま油・片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ・米・油	にんじん・えのきたけ・白菜 ねぎ・きゅうり・りんご・玉ねぎ コーン缶・グリーンピース トマトケチャップ	558 (468)	19.9	16.8

☆ 都合により変更することがあります。
☆ [] は手作りヨーグルトを使用します

★今月の栄養価★	1~2歳	3~5歳
エネルギー	502kcal	547kcal
たんぱく質	20.4g	21.6g