2024 年度

4月 給食献立表

パピーナ西荻北保育園

日		曜	昼食	朝おやつ おやつ	材料名 血や肉になる	熱や力になる	調子を整える	エネルギー たんぱく質 ※(　)は未満児	
1		月	わかめご飯 進級お祝いメニュー 鶏の唐揚げ 春キャベツのおかかおひたし すまし汁（花麩・小松菜・椎茸・ねぎ） オレンジ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉クッキー	牛乳・鶏肉・きな粉 かつお節・豆乳	米・ごま・麩・小麦粉・砂糖 片栗粉・油	わかめ・生姜・にんにく キャベツ・にんじん・もやし 小松菜・椎茸・長ねぎ オレンジ	532 (464) 20.1 (17.9)	kcal g
	15	月	ご飯 鮭のみりん焼き きゅうりとわかめの酢の物 味噌けんちん汁 バナナ	麦茶/牛乳 クラッカー 牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳・鮭・豆腐・みそ・ツナ 鶏肉	米・スパゲティ 砂糖・油・ごま油	きゅうり・にんじん・わかめ 大根・長ねぎ・ごぼう バナナ・玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム・ケチャップ	511 (448) 24.8 (21.7)	kcal g
2		火	ご飯 鮭のみりん焼き つしま（山口県） 味噌汁（さつまいも・しめじ・ねぎ） バナナ	麦茶/牛乳 クラッカー 牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳・鮭・豆腐・みそ・ツナ	米・こんにゃく・スパゲティ 砂糖・油・さつま芋・ごま油	にんじん・ごぼう・干し椎茸 さやいんげん・玉ねぎ・長ねぎ しめじ・ピーマン マッシュルーム・ケチャップ バナナ	523 (457) 25.1 (21.9)	kcal g
	16	火	たけのこご飯 鶏のゴマ味噌焼き 春キャベツのおかかお浸し すまし汁（小松菜・麩・ねぎ） オレンジ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 こしあんクッキー	牛乳・鶏肉・みそ・かつお節 油揚げ	米・砂糖・ごま・麩・小麦粉 こしあん・バター	たけのこ・にんじん・生姜 キャベツ・もやし 小松菜・長ねぎ・オレンジ	514 (451) 21.3 (18.8)	kcal g
3	17	水	麻婆丼 三色ナムル 春雨スープ グレープフルーツ	麦茶/牛乳 せんべい りんごヨーグルトドリンク おさつスティック	牛乳・豚ひき肉・豆腐・みそ ヨーグルト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・春雨・さつまいも	にんにく・生姜・にんじん 長ねぎ・もやし・小松菜・玉ねぎ しめじ・グレープフルーツ ほうれん草・りんごジュース	533 (477) 19.0 (17.2)	kcal g
4	18	木	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘酢和え 味噌汁（ごぼう・もやし・ほうれん草） オレンジ	麦茶/牛乳 クラッカー 牛乳 バナナケーキ	牛乳・豚肉・みそ・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・小麦粉	生姜・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・ごぼう・ほうれん草 もやし・オレンジ・バナナ	528 (462) 19.1 (17.2)	kcal g
5		金	煮込みうどん 豆腐入り真珠蒸し カリカリきゅうり みかんヨーグルト	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 ごまじゃこチャーハン	牛乳・鶏肉・豚ひき肉 豆腐・ヨーグルト・しらす干し	うどん・片栗粉・もち米・米 ごま油・ごま・砂糖・油	小松菜・にんじん・大根 長ねぎ・生姜・玉ねぎ きゅうり・みかん缶・葉ねぎ	529 (462) 22.9 (20.1)	kcal g
	19	金	食パン 春野菜のラタトゥイユ じゃがいもとツナの炒め物 コンソメスープ バナナ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 ごまじゃこチャーハン	牛乳・鶏肉・ツナ・ベーコン しらす干し	食パン・油・じゃがいも 砂糖・米・ごま・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・アスパラ トマト缶・にんにく・かぶ 小松菜・バナナ・葉ねぎ 人参・パセリ	526 (459) 22.5 (19.8)	kcal g
6	20	土	鶏肉丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁（なめこ・ねぎ・わかめ） オレンジ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	牛乳・鶏肉・かつお節・みそ 油揚げ	米・春雨・油・片栗粉	玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜 きゅうり・にんじん・オレンジ なめこ・ねぎ・わかめ・ひじき	520 (449) 19.7 (16.6)	kcal g
8	22	月	ごま塩ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ） グレープフルーツ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 お麩ラスク	牛乳・鶏肉・ハム・油揚げ みそ	米・ごま・マカロニ・砂糖 マヨネーズドレッシング お麩・バター	キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ・玉ねぎ・コーン グレープフルーツ	518 (463) 20.4 (18.9)	kcal g
9		火	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁（大根・大根の葉・なめこ・ねぎ） バナナ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	牛乳・豚肉・みそ・生クリーム	米・じゃがいも・しらたき 油・砂糖・ごま・食パン	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 グリンピース・キャベツ もやし・大根・大根の葉 なめこ・長ねぎ・バナナ みかん缶・もも缶	530 (446) 19.2 (16.6)	kcal g
	23	火	グリンピースご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁（大根・大根の葉・なめこ・ねぎ） バナナ	麦茶/牛乳 クラッカー 飲むヨーグルト 手作りチーズパン	牛乳・豚肉・みそ・ヨーグルト チーズ・卵	米・じゃがいも・しらたき 油・砂糖・小麦粉・バター ごま	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 グリンピース・キャベツ もやし・大根・大根の葉 なめこ・長ねぎ・バナナ パセリ	538 (470) 22.6 (19.9)	kcal g
10	24	水	ご飯 豆腐入りハンバーグ 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁（かぶ・かぶの葉・ねぎ・しめじ） オレンジ	麦茶/牛乳 ビスケット 牛乳 ココアちんすこう	牛乳・豚ひき肉・豆腐 油揚げ・みそ	米・パン粉・砂糖・小麦粉 油	玉ねぎ・ケチャップ・小松菜 にんじん・かぶ・かぶの葉 長ねぎ・しめじ・オレンジ	536 (468) 18.8 (16.9)	kcal g
11	25	木	ご飯 かれいの煮つけ 切干大根のごまマヨサラダ 味噌汁（キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも） バナナ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 ツナおにぎり	牛乳・かれい・みそ・ツナ	米・砂糖・ごま・じゃがいも マヨネーズドレッシング	生姜・切干大根・きゅうり にんじん・ひじき・コーン キャベツ・玉ねぎ・バナナ	525 (458) 21.8 (19.2)	kcal g
12		金	ポークカレーライス コールスローサラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 黒糖きなこもち	牛乳・豚肉・鶏肉・きな粉 みそ	米・じゃがいも・油・小麦粉 黒砂糖・片栗粉・砂糖	玉ねぎ・にんじん・生姜 にんにく・りんご・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・きゅうり コーン・チンゲン菜 グレープフルーツ	528 (460) 19.7 (17.5)	kcal g
	26	金	お楽しみカレーライス コールスローサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ お楽しみメニュー	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 お楽しみドーナツ	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐 みそ・卵	米・じゃがいも・油・小麦粉 ホットケーキミックス・砂糖	玉ねぎ・にんじん・生姜 にんにく・りんご・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・きゅうり コーン・チンゲン菜・オレンジ レモン	577 (484) 20.0 (17.8)	kcal g
13	27	土	焼うどん さつま芋の甘煮 味噌汁（たまねぎ・しめじ・わかめ） バナナ	麦茶/牛乳 せんべい 牛乳 チキンピラフ	牛乳・豚肉・みそ・鶏ひき肉 かつお節	うどん・油・さつまいも・米 砂糖	キャベツ・もやし・長ねぎ にんじん・玉ねぎ・しめじ わかめ・バナナ	529 (444) 19.5 (16.7)	kcal g
	30	火	高野豆腐のそぼろ丼 ポテトサラダ キャベツの豚汁 グレープフルーツ	麦茶/牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー ウエハース	牛乳・高野豆腐・鶏ひき肉 ハム・豚肉・みそ	米・油・砂糖・じゃがいも マヨネーズドレッシング ウエハース	にんじん・生姜・きゅうり コーン・キャベツ・しめじ 葉ねぎ・グレープフルーツ りんごジュース・アガー	542 (453) 18.8 (16.6)	kcal g

☆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・手作りしょうゆ麹を使用しています。

★今月の栄養価★	1～2歳	3～5歳
エネルギー	459kcal	528kcal
たんぱく質	18.2g	20.5g