

＜ 2021年4月 予定献立表 ＞

★お弁当の日は、21日です。おやつは、桜餅又はきな粉おにぎりです。

たかつかさ保育園給食室(2021年3月26日発行)

(単位:g)

ぞう組
箸・スプーンの日

	4月1・15(木)	2・16(金)	3・17(土)	5・19(月)	6・20(火)	7(水)30(金)	8・22(木)	9・23(金)	10・24(土)	12・26(月)	13・27(火)	14・28(水)
昼食	ご飯 七分つき米 40 しらす干し 2 高野豆腐の卵とじ 鶏肉 25 高野豆腐 7 干し椎茸 0.3 玉ネギ 20 人参 15 三つ葉 2 卵 30 〔出し汁 三温糖 2 醤油(濃・薄)6 みりん 2.5〕 味噌汁 かぶ 20 かぶの葉 2 油揚げ 10 〔味噌 6 出し汁〕	ご飯 七分つき米40 白ゴマ 2 肉じゃが 豚肉 30 じゃが芋 60 玉ネギ 30 人参 20 白ネギ 5 しらたき 10 ブロッコリー 15 〔炒め油 2 酒 1 三温糖 3 醤油(濃・薄)6〕 若竹汁 茹で筍 8 麩 1 干しワカメ 0.2 〔味噌 2 出し汁〕	ちゃんこうどん 乾麺 30~40 油揚げ 15 豚肉 30 人参 10 白菜 25 白ネギ 2 〔出し汁 みりん 4 醤油 6〕 黒豆と さつま芋の甘煮 黒豆 10 さつま芋 60 〔三温糖 10 塩 少々〕	納豆ご飯 七分つき米 35~40 ひきわり納豆 20 鶏肉の 塩麹焼き 手羽中 1本 〔しょうが 塩麹〕 煮浸し かぶ 30~40 人参 15 かぶの葉 20 厚揚げ又は油揚げ 15 〔出し汁 三温糖 1 醤油 2.5 みりん 2.5〕 味噌汁 さつま芋 30 干しワカメ 0.2 〔味噌 6 出し汁〕	ご飯 七分つき米 35~40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ 30 豚ミンチ 25 ネギ 5 〔しょうが汁 塩 少々 醤油 1 みりん 0.5 片栗粉〕 サラダ 小松菜 20 人参 5 あらめ 2 ツナ缶 10 〔マヨネーズ 醤油 1 塩 少々〕 スープ かぶ 20 かぶの葉 5 ウインナー 10 〔中華スープ 塩 0.1 醤油 2〕	チキンライス 七分つき米 45~50 鶏肉 25 玉ネギ 15 人参 15 菜の花 2 〔トマトジュース 塩〕 炒め油 1 塩 0.1 ケチャップ 5 ソース 1 醤油 0.5 果物 いちご スープ 白菜 15 さつま芋 15 マカロニ 2 ほうれん草 2 〔中華スープ 塩 0.1 醤油 2〕	ご飯 七分つき米 35~40 白ゴマ 2 切り干し大根の煮物 鶏肉 25 人参 10 切り干し大根 8 油揚げ 10 干し椎茸0.5 〔酒 少々 三温糖 2 醤油 4〕 ゴマ味噌和え ツナ缶 10 ホウレン草 15 キャベツ 15 〔練りゴマ2 味噌 2 三温糖 1 醤油 1 出し汁〕 澄まし汁 豆腐 30 ネギ 2 〔塩 0.2 醤油 2 出し汁〕	ハヤシライス 七分つき米40~50 豚肉 30 玉ネギ 30 人参 20 じゃが芋 20 菜の花 5 (添え) ブロッコリー 15 〔炒め油 2 しょうが 0.3 にんにく 少々 ローリエ トマトジュース 20 トマトP 5 ケチャップ 5 三温糖0.5 ソース 2 米粉 3〕 ヨーグルト 1カップ	にゅう麺 素麺 30~40 鶏肉 20 麩 1 油揚げ 20 人参 10 キャベツ 15 玉ネギ 10 ねぎ 2 〔出し汁 醤油 5 みりん 4〕 さつま芋の オレンジジュース煮 さつま芋 70 オレンジジュース 50 三温糖	中華丼 七分つき米40~50 豚肉 40 干し椎茸 0.5 白菜 60 人参 15 玉ネギ 20 小松菜 5 茹で筍 5 〔炒め油 1 しょうが 少々 酒 少々 三温糖 0.5 塩 少々 みりん 2.5 醤油 4 ゴマ油(香) 少々〕 ワカメスープ 豆腐 15 干しワカメ 0.2 ネギ 2 〔中華スープ 1 塩 0.1 醤油 2 ゴマ油〕	ご飯 七分つき米35~40 焼き魚 サワラ 1切れ 煮物 さつま芋30 人参 20 ブロッコリー 5 〔だし汁 三温糖 醤油〕 具だくさん汁 高野豆腐 2 油揚げ 5 キャベツ 10 〔味噌 6 出し汁〕	ご飯 七分つき米35~40 あらめの煮付け あらめ 5 豚肉 30 人参 5 油揚げ 10 〔炒め油 三温糖 2 醤油 3 みりん 少々〕 梅酢和え れんこん 10 大根 10 キャベツ 15 ブロッコリー10 〔酢 3 なたね油 2 三温糖 少々 塩 0.1 醤油 1 梅酢 0.5〕 味噌汁 じゃが芋 20 玉ネギ 10 茹で筍5 〔味噌 6 出し汁〕
	食の栄養量です					ヤギ、ウサギ組 ウインナー→ 高野豆腐						
乳児	286kcal	286kcal	458kcal	338kcal	278kcal	283kcal	325kcal	442kcal	421kcal	337kcal	322kcal	296kcal
幼児	345kcal	330kcal	458kcal	359kcal	364kcal	300kcal	361kcal	442kcal	421kcal	365kcal	334kcal	334kcal
おやつ	せんべい ミレービスケット 牛乳 果物	ホットドッグ ロールパン、ウインナー キャベツ10、ケチャップ おにぎり 七分つき米、ゆかり のり 牛乳 果物	きな粉せんべい 野菜スティック 芋けんぴ お茶 果物・ゼリー	5日 リクエストメニュー たこ焼き タコ、小麦粉、卵 出し汁、キャベツ ソース、ケチャップ (乳児) いなかパン 19日 リクエストメニュー 焼きそば 中華そば、豚肉、キャベツ (乳児) いなかパン 牛乳 果物	胚芽ビスケット ミレービスケット 野菜スティック ヨーグルト お茶 果物	こんがりポテト じゃが芋70 なたね油、塩、青のり おにぎり 七分つき米、梅干し のり 牛乳 果物	焼き芋 さつま芋60~80 棒チーズ りんごジュース	じゃこトースト 食パン、とろけるチーズ5 しらす干し3 クリームロール 牛乳 果物	野菜バー ミレービスケット きな粉せんべい お茶 果物・ゼリー	12日 リクエストメニュー ココアケーキ 小麦粉、ココア、三温糖 卵、バター (乳児) おにぎり 七分つき米 きな粉、三温糖 26日 キャラメル麩 8、三温糖5 バター5 星せんべい 牛乳 果物	パンの日 いなかパン ロールパン ソフトバター 牛乳 果物	蒸しパン 小麦粉20、bp0.8 いちご10、ふき 2 三温糖8、なたね油5 水 ねじりん棒 牛乳 果物
	棒チーズ ロールパン	ヨーグルト 野菜バー	クラッカー	ねじりん棒 胚芽スティック	いなかパン アンパン	ゼリー ミレービスケット	せんべい 胚芽スティック	棒チーズ ミレービスケット	ねじりん棒 マレービスケット	いちご 動物ビスケット	ゼリー	いちご 星せんべい

主な使用食材の産地

白米	京都府・滋賀県	タイ	長崎県・鹿児島県	しょうが	高知県	人参	長崎県・鹿児島県
七分つき米	京都府・徳島県	サワラ	長崎県・鳥取県	にんにく	京都府	じゃが芋	北海道
お茶の葉(番茶)	京都府			干しワカメ	徳島県	白菜	岡山県
かつお節	鹿児島県			大豆	富山県	キャベツ	滋賀県・大阪府・愛知県
昆布	北海道	しらす干し	宮崎県	黒豆	京都府	りんご	長野県
		小松菜		白ネギ	鳥取県	りんごジュース	
だしじゃこ	京都府	ホウレン草		さつま芋	徳島県	みかん	和歌山県
		かぶ	京都府	れんこん		いよかん	愛媛県
鶏肉	兵庫県	ネギ		ブロッコリー		はっさく	和歌山県
豚肉	奈良県	菜の花		切干大根	宮崎県	いちご	福岡県・奈良県
卵	京都府・岡山県	筍		三つ葉	滋賀県		

☆予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。
 ☆おやつは幼児を中心に選択制のおやつです。乳児は咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいものになっています。
 その日のおやつ内容を展示食の給食メッセージに記載します。