

# 🌸🌸 H28.4月の給食献立表 🌸🌸

学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
15	金	※長→給食あり、中・少→遠足 ・ジャージャーめん ・フライドポテト ・ナムル ・ちゅうかコーンスープ	中華麺、砂糖、しょうゆ、 じゃがいも、油、米酢、ごま 油、鶏がらだし、片栗粉	豚肉、みそ、鶏卵	玉ねぎ、ほうれん草、キャ ベツ、もやし、にんじん、ク リームコーン	454kcal	18.0g	13.4g	2.0g
18	月	・ごはん ・ぶたにくとキャベツのみそいため ・ほうれんそうのしらあえ ・(中・長)はなふのおすまし ・(少)マッシュポテト	ごはん、しょうゆ、砂糖、ご ま油、ゴマ、麩、酒、じゃが いも、マヨネーズ	豚肉、みそ、豆腐、油揚 げ、ワカメ	玉ねぎ、キャベツ、大根、に んじん、ほうれん草、えのき	404kcal (428)	15.3g (14.8)	11.7g (13.9)	1.6g (1.2)
19	火	・にんじんごはん ・とりのからあげ ・ブロッコリーのソテー ・(中・長)やさいスープ ・(少)バナナ	ごはん、酒、しょうゆ、小麦 粉、油、じゃがいも、鶏がら だし	鶏肉、ベーコン、ウインナー	にんじん、ブロッコリー、玉 ねぎ、もやし、しめじ、コー ン、キャベツ、しいたけ、バ ナナ	414kcal (420)	18.0g (17.4)	11.7g (11.7)	1.5g (1.1)
20	水	☆家庭のお弁当☆							
21	木	☆年長→遠足、年中・年少→休園☆							
22	金	・ごはん ・さけのうめマヨやき ・こんさいのゴマに ・(中・長)えのきのみそしる ・(少)いそべふうちくわ	ごはん、マヨネーズ、梅びし お、砂糖、酒、みりん、しょ うゆ、ゴマ、ごま油、片栗 粉、じゃがいも、油	鮭、油揚げ、みそ、ちくわ、 青のり	ごぼう、れんこん、にんじ ん、さやいんげん、玉ねぎ、 えのき	443kcal (435)	14.2g (14.4)	13.7g (13.8)	1.7g (1.0)
25	月	・ツナごはん ・キツシュ ・マカロニサラダ ・(中・長)ミネストローネ ・(少)だいがくいもふう	ごはん、しょうゆ、酒、砂 糖、みりん、マカロニ、マヨ ネーズ、じゃがいも、ケ チャップ、鶏がらだし、油、 はちみつ、ゴマ	ツナ、ベーコン、鶏卵、牛 乳、ナチュラルチーズ、ハム	玉ねぎ、にんじん、きゅう り、コーン、トマト缶、キャ ベツ、しめじ、さつまいも	432kcal (448)	13.0g (12.2)	12.7g (13.7)	1.4g (1.1)
26	火	・ごはん ・めかじきとやさいのむしやき ・かぼちゃのもの ・(中・長)とんじる ・(少)キャンディチーズ	ごはん、砂糖、しょうゆ、 じゃがいも	メカジキ、みそ、豚肉、豆 腐、油揚げ、プロセスチー ズ	キャベツ、ほうれん草、もや し、えのき、玉ねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、ごぼう、しめ じ	445kcal (374)	14.3g (14.4)	10.4g (5.9)	1.1g (0.9)
27	水	☆家庭のお弁当☆							
28	木	・ごはん ・マーボーあつあげ ・はるさめサラダ ・(中・長)チンゲンさいのスープ ・(少)のりしおポテト	ごはん、ごま油、砂糖、しょ うゆ、片栗粉、米酢、鶏が らだし、じゃがいも、油	豚肉、みそ、厚揚げ、ハ ム、ワカメ、青のり	しょうが、玉ねぎ、にら、春 雨、きゅうり、にんじん、チ ンゲン菜、えのき、もやし	419kcal (438)	14.4g (14.1)	11.8g (13.1)	1.7g (1.0)
29	金	☆昭和の日☆							

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。  
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。  
 ※食材によって献立が変更となることがございますので、ご了承ください。

<牛乳の栄養素量>  
 エネルギー : 67Kcal  
 たんぱく質 : 3.3g  
 脂質 : 3.8g  
 食塩 : 0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)>  
 エネルギー : 430Kcal  
 たんぱく質 : 16g  
 脂質 : 12g  
 食塩 : 1.6g

ご入園・ご進級おめでとうございます。4月の給食では汁物は年中・年長組さんのみに提供させていただき、まだ園生活に慣れていない年少組さんには代わりとなるものを一品添えさせていただきます。栄養素量の上段が年中・年長組、下段のカッコ内が年少組の数値です。

