

4 月 献 立 表 【せらにし保育所】

日 曜	時 間 帯	献 立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	じゅーす かし	じゅーす かし		
2 木	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	じゅーす かし	じゅーす かし		
3 金	昼食	ごはん おやこどんぶり ぶろっこりーとはるさめのさらだ ばなな	こめ 三温糖 はるさめ、三温糖、ごまあぶら	とりにく、たまご はむ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ぶろっこりー、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ゼリーの素	牛乳	みかんかん
4 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	
6 月	昼食	さけわかめごはん とりにくとじゃがいものにももの なむる ふる一つみっくす	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖、あぶら 三温糖、ごま、ごまあぶら	あつあげ、とりにく、さつまあげ はむ	ふりかけ だいこん、にんじん、いんげん きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすぼっくすくッキー	こむぎこ、ばたー、三温糖	牛乳 たまご	
7 火	昼食	ごはん かれーしちゅー こめこめんのさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ こめこめん、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく はむ	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんぴーす、にんにく、しょうが きゅうり、きゃべつ、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう むしばん	米粉、ホットケーキ粉、あぶら	牛乳 とうにゅう、あん	
8 水	昼食	ごはん まーぼーどうふ かいそうさらだ いちご	こめ ごまあぶら、三温糖、かたくりこ 三温糖、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、みそ つな、わかめ、干しひじき	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、しょうが えのきたけ、にんじん、こまつな いちご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かりんとうふうとーすと	食パン、黒砂糖、ばたー	ぎゅうにゅう	
9 木	昼食	ごはん だいちとぶたにくのみそに じゃこのおひたし ばなな	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖、あぶら 三温糖	ぶたにく、だいち、みそ しらすぼし、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、もやし、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう りんごゼリー		ぎゅうにゅう	りんごじゅーす、ばいんかん、かんてん
10 金	昼食	ごはん とりのからあげ きゃべつのゆかりあえ やさいすーぶ ばいんかん	こめ あぶら、かたくりこ まろにー	とりにく ベーこん	しょうが きゃべつ、にんじん、しそふりかけ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうくずもち	三温糖、くず粉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、きな粉	
11 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし		ぎゅうにゅう	
13 月	昼食	ごはん にくじゃが ひじきのまよねーずさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく つな、干しひじき	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゃべつ、にんじん、こまつな オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みたらしちくわ	三温糖、しょうしんこ、あぶら、しらたまこ、かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ、きな粉	
14 火	昼食	ごはん さけのしおやき だいちのもの ぶたじる りんご	こめ こんにゃく、あぶら、三温糖 さつまいも	さけ ちくわ、だいち ぶたにく、みそ、あぶらあげ	にんじん、いんげん たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃがいものばんけーき	じゃがいも、ホットケーキ粉、ばたー	ぎゅうにゅう ちーず	
15 水	昼食	ごはん あつあげのころころまーぼー きゃべつとあすばらのあえもの ばなな	こめ 三温糖、かたくりこ、あぶら ごま、さとう	あつあげ、ぶたひきにく、みそ つな	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが あすばら、きゃべつ、もやし、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすかんてん	カルピス	ぎゅうにゅう	みかんかん、かんてん
16 木	昼食	ごはん びびんば はるさめすーぶ おれんじ	こめ 三温糖、ごま、あぶら、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにく、ぶたにく ベーこん	もやし、こまつな、にんじん、白ねぎ、ほししいたけ、にんにく きゃべつ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらうにー	こむぎこ、あぶら、三温糖、ココア	ぎゅうにゅう とうにゅう	
17 金	昼食	ごはん 【たすき】てんべとりにくのかれーふうみいため やさいさらだ ふる一つみっくす	こめ じゃがいも、油、あぶら、かたくりこ、こむぎこ、三温糖 あぶら、三温糖	鶏肉、テンペ つな	たまねぎ、にんじん、びーまん ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、こーん フルーツミックス
	午後おやつ	おちゃ かるしうむごはん	こめ、ごま	ちーず、しらすぼし	

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
20 月	昼食	ごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなのなむる りんご	こめ じゃがいも、三温糖、あぶら ごま、三温糖、ごまあぶら	たまご、とりにく、こうやどうふ はむ	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ こまつな、もやし、きゅうり、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう コーンふれーくくッキー	コーンフレーク、こむぎこ、あぶら、三温糖	ぎゅうにゅう たまご	
21 火	昼食	ごはん たんどりーちきん ほうれんそうのおかかあえ じゅりあんすーぷ ばいんかん	こめ じゃがいも	とりにく、よーぐると かつおぶし たまご、ペーこん	たまねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう もやし、にんじん、たけのこ、いんげん ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	こむぎこ、あぶら、三温糖、ごま	ぎゅうにゅう たまご	
22 水	昼食	しよくばん ちきんかつ ぶろっこりーのゆかりあえ しちゅー ばなな	しよくばん ばんこ、油、こむぎこ じゃがいも、米粉、あぶら	とりにく、たまご とうにゅう、ぶたにく	ぶろっこりー、こーん、しそふりかけ たまねぎ、にんじん、こまつな、枝豆 ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ここあぷりん	ぷりんのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまくりーむ	キウイフルーツ、いちご
23 木	昼食	ごはん ふりかけ ぱーくびーんず まかにさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、三温糖 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、まかに	ぶたにく、だいず つな	ふりかけ ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ぷるぷるきなこみるく	三温糖、コーンスターチ	ぎゅうにゅう とうにゅう、きな粉	
24 金	昼食	ごはん ざわらのみそまよねーずやき わかめとやさいのしゃきしゃきあえ とうふのおしる ばなな	こめ ノンエッグマヨネーズ 三温糖、ごまあぶら	さわら、みそ わかめ とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、しめじ きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	食パン、三温糖、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	
25 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
27 月	昼食	ごはん まつきのこいりほいこうろう やさいさらだ いちご	こめ ごまあぶら、かたくりこ あぶら、三温糖	ぶたにく、みそ つな	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、松きのこ、にんにく、しょうが ぶろっこりー、にんじん、あすばら、こーん いちご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ばななむしぱん	ホットケーキ粉	ぎゅうにゅう よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	ばなな
28 火	昼食	ごはん あじのなんばんづけ こふきいも わかたけじる ふる一つみっくす	こめ かたくりこ、揚げ油、三温糖 じゃがいも	あじ とうふ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ フルーツミックス
	午後おやつ	おちゃ はるきゃべつのすばげてい	すばげていー、あぶら	ペーこん、のり	きゃべつ、こーん
30 木	昼食	ごはん おやこに ぼてとさらだ ばなな	こめ 三温糖 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	とりにく、たまご、ちくわ はむ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん きゅうり、にんじん、コーン ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう つなぱん	ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう つな、たまご、とうにゅう	たまねぎ

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

今月の食材は 【テンペ】 です。

17日：テンペと鶏肉のカレー風味炒め

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、米粉麺、アスパラガス、牛肉等

【 テンペ 】



テンペは、大豆をテンペ菌で発酵させた食品です。発酵により大豆に含まれるたんぱく質が体内で消化吸収されやすくなっています。



★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、およそ100～250kcalです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。