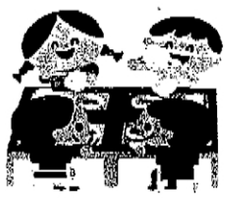
久留米市立保育所

令和2年4月　給食献立表



ご入園・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。進入園児さんは、初めての給食に戸惑うかもしれませんが、焦らずゆっくり慣れていきましょう。

園での給食は、子ども達に必要な栄養をとること以外に加え、旬の食材や行事食の提供、天然だしの使用など、様々な食材を食べる経験ができるように心がけています。

毎日の生活や遊びをとおして、食に関わる体験を積み重ね、食べることが楽しい子ど

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 （熱や力になるもの）	赤の仲間 （血や肉になるもの）	緑の仲間 （体の調子を整えるもの）	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯　ポークカレー ごまサラダ　果物	フルーツコーンフレーク	米 麦 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 バター コーンフレーク はちみつ レーズン さとう	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり りんご バナナ	お茶 せんべい	641	18.5	16.4
2	木	ご飯　鶏肉の照り焼き 野菜のさっと煮 わかめスープ	牛乳 ラスク	米 麦 さとう 油　食パン バター	鶏肉　さつま揚げ わかめ　牛乳	にんにく チンゲン菜 人参 玉葱 しめじ	お茶 ビスケット	546	22.9	15.3
3	金	ご飯　麻婆豆腐 ナムル　果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 さとう ごま油 でんぷん ポップコーン バター 油	豆腐　豚肉　牛乳 かに風味かまぼこ	玉葱 干椎茸 にら 人参 しょうが もやし こまつな ネーブル	お茶 ウエハース	529	20.9	19.1
4	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳　果物 バウムクーヘン	スパゲティ コーン缶 油 じゃがいも バウムクーヘン	ハム　ウィンナー チーズ　牛乳	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ だいこん 干椎茸 バナナ	お茶 クラッカー	507	18.2	14.3
6	月	ご飯　じゃがいもそぼろ煮 みそ汁　果物	牛乳 こまつなとバナナのパウンド	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	鶏肉　竹輪 牛乳　卵	玉葱 人参 さやいんげん えのき　ねぎ　ネーブル こまつな　バナナ	お茶 ボーロ	560	18.9	10.1
7	火	ご飯　白身魚のフライ にんじんしりしり 春雨スープ	牛乳 しらすトースト	米 麦 小麦粉 パン粉 油 春雨　食パン	ホキ 卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 しらす干し チーズ	人参 アスパラガス キャベツ 干椎茸	お茶 かりんとう	622	27.3	20.6
8	水	ご飯　ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 ふかしいも	米 麦 さとう ごま ふ　さつまいも	豆腐 鶏肉 干ひじき 卵 牛乳 チーズ	玉葱 人参 しいたけ しめじ グリンピース キャベツ ブロッコリー こまつな	お茶 チーズ	565	19.7	19.6
9	木	竹の子ご飯　みそ汁 焼魚の野菜あんかけ　果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 小麦粉 油 でんぷん　さとう	油揚げ さけ 生揚げ わかめ 牛乳 チーズ 卵 スキムミルク	たけのこ 人参 赤ピーマン 玉葱 えのき さやいんげん ねぎ りんご	お茶 せんべい	697	31.4	23.9
10	金	パン　鶏肉のクリーム煮 キャベツサラダ　果物	お茶 ご飯お焼き	食パン 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 さとう マカロニ バター 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク ハム しらす干し 卵	玉葱 人参 パセリ キャベツ こまつな ネーブル ねぎ	お茶 ビスケット	619	22.5	23.7
11	土	肉うどん ツナとわかめの酢の物	牛乳 ジャムサンドクラッカー チーズ	うどん　さとう　ごま クラッカー　いちごジャム	和肉　わかめ　ツナ缶 牛乳　チーズ	玉葱 人参 ねぎ きゅうり	お茶 ウエハース	484	21.5	14.3
13	月	ご飯　ジャーマンオムレツ ひじきの和風サラダ 豆乳スープ	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油　さとう ごま　でんぷん	卵 スキムミルク 豚肉 ハム　干ひじき 豆乳　ヨーグルト	玉葱 トマト ピーマン 人参 チンゲン菜 えのき ねぎ バナナ みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	524	21.7	14.5
14	火	ご飯　竹輪の磯辺揚げ 千草和え　すまし汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 ごま さとう　マカロニ	竹輪　あおのり　卵 豆腐　牛乳　きな粉	キャベツ きゅうり 人参 もやし しめじ こまつな　バナナ	お茶 果物	541	21.8	14.9
15	水	ご飯　じゃがいもトマト煮 あっさり納豆　果物	お茶 みたらし団子	米 麦 じゃがいも さとう 白玉粉 でんぷん	鶏肉　納豆	玉葱 トマト グリンピース 人参 もやし こまつな ネーブル	お茶 せんべい	515	15.4	6.3
16	木	ご飯　厚揚げの中華煮 ナムル　果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん 食パン　いちごジャム	生揚げ　豚肉　牛乳	干椎茸 たけのこ 人参 玉葱 ピーマン パイン缶 もやし きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	584	21.8	15.8
17	金	ご飯　鰺のごま油焼 ごま和え　みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 でんぷん ごま油 ごま さとう	あじ かまぼこ 油揚げ 牛乳　粉寒天	ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉葱 ねぎ みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	521	23.2	12.6
18	土	焼きそば スープ	牛乳 ラスク 果物	干中華めん 油 食パン バター 砂糖	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき バナナ	お茶 ボーロ	511	21.3	15.6
20	月	ご飯　カレー ハリハリなます　果物	牛乳 小倉ケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう　甘納豆	牛肉 牛乳 干ひじき 油揚げ　卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根	お茶 ウエハース	733	19.9	21.0
21	火	ご飯　魚のムニエル コールスロー　汁ビーフン	お茶 よもぎ団子	米 麦 小麦粉 油 バター ビーフン 白玉粉　さとう	さば　ヨーグルト　豚肉 きな粉 小豆缶　チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ よもぎ	お茶 チーズ	596	22.7	16.4
22	水	ご飯　柳川煮 磯和え　果物	牛乳 フライドポテト	米 麦 こんにゃく 油 さとう ごま じゃがいも	豚肉　卵　かまぼこ のり　牛乳	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 さやいんげん　キャベツ きゅうり　ネーブル	お茶 クラッカー	520	17.4	16.5
23	木	ご飯　拌三糸　果物 厚揚げとキャベツの味噌炒め	牛乳 ラスク	米 麦 油 さとう 春雨 ごま油 食パン　バター	生揚げ 豚肉 ハム 卵　牛乳	人参　玉葱　キャベツ きゅうり　ネーブル	お茶 ビスケット	649	23.6	21.9
24	金	えびピラフ　コーンスープ 鶏肉のオレンジ焼き ごま和え　果物	牛乳 クリームケーキ	米 バター マーマレード ごま コーン缶 カスピラ　さとう	えび 鶏肉 ベーコン 牛乳　生クリーム	玉葱 しいたけ 人参 アスパラガス ブロッコリー しょうが パセリ にんにく ネーブル もも缶 いちご	お茶 ボーロ	767	27.9	25.6
25	土	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛乳 きな粉トースト　果物	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 食パン バター 砂糖	牛肉　豚肉 チーズ　牛乳 きな粉	人参 玉葱 グリンピース　ネーブル	お茶 かりんとう	505	18.5	13.6
27	月	ご飯　肉じゃが 甘酢和え　みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう ふ　小麦粉　バター	牛肉　わかめ　牛乳 スキムミルク　卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな　バナナ	お茶 ビスケット	651	21.7	16.6
28	火	食パン　魚のチーズピカタ 和風サラダ　ミネストローネ	お茶 スキムわらびもち	食パン 小麦粉 油 さとう ごま油 マカロニ でんぷん 黒砂糖	さわら 卵 チーズ ベーコン スキムミルク きな粉	パセリ もやし キャベツ チンゲン菜 人参 玉葱 セロリー にんにく	お茶 ウエハース	471	23.7	15.4
30	木	ご飯　豆腐ハンバーグ こまつなサラダ　あすか汁	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 でんぷん さとう 油 コーン缶 じゃがいも	豆腐 鶏肉 干ひじき 卵 しらす干しチーズ スキムミルク 牛乳 寒天	玉葱 こまつな 人参 ねぎ みかん缶 パイン缶	お茶 せんべい	596	24.0	20.8

なんでも　たべて　じょうぶに　そだつ
きゅうしょくは　みんな　たのしく　たべようね

久留米市子ども未来部