

こんだてひょう

令和2年度4月
梅ノ宮保育園(幼児部)
嵯峨野こども園(幼児部)

第一・三・五週	曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー (たんぱく質)
	月	13.27	・御飯 ・八宝菜 ・ワカメスープ ・カリカリ小魚	米(55g)／はくさい(50g)玉葱(5g)人参(5g)たけのこ(5g)にんじん(5g)豚肉(30g)生地黄(0.2g)ごま油(3g)鶏がらスープ(0.4g)食塩(0.2g)こしょう(0.1g)しょうゆ(2g)砂糖(1g)片栗粉(2g)／干しわかめ(0.2g)青ねぎ(4g)白ごま(1g)鶏がらスープ(1g)しょうゆ(1g)食塩(0.1g)／煮干し(3g)／食パン(33g)卵(10g)砂糖(3g)牛乳(35g)グラニュー糖(2g)バター(2g)／牛乳(130g)	・フレンチトースト ・牛乳	548(22.3)
第二・四週	火	14.28	・御飯 ・鮭のゆうあん焼き ・高野豆腐の卵とじ ・清汁 ・ヤクルト	米(50g)／さけ(50g)しょうゆ(3g)みりん(4g)酒(1g)バター(1g)レモン(1g)／高野豆腐(5g)にんじん(5g)三皮豆(2g)卵(10g)砂糖(2g)しょうゆ(2g)食塩(0.1g)だしかつお(2g)たまねぎ(1g)白豆腐(23g)干しわかめ(0.2g)青ねぎ(4g)しょうゆ(3g)食塩(0.2g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)／ヤクルト(65g)／りんごジュース(83g)砂糖(3g)ゼラチン(2g)／お菓子(10g)／牛乳(130g)	・アップルゼリー ・お菓子 ・牛乳	547(26.4)
	水	①.15.㊟	・サンドイッチ ・ポトフ ・梅チーズ	食パン(65g)いちごジャム(6g)卵(12g)マヨネーズ(3g)食塩(0.1g)／バイエルン(22g)じゃがいも(24g)たまねぎ(24g)にんじん(13g)キャベツ(24g)コンソメ(1g)しょうゆ(1g)食塩(0.1g)パセリ(1g)／梅チーズ(10g)／米(40g)ゆかり(1g)味付けのり(0.2g)／牛乳(130g)	・ゆかりおにぎり ・牛乳	603(20.9)
	木	②.16.30	・御飯 ・鶏の味噌マヨ焼き ・追野菜サラダ ・かきたま汁	米(50g)／鶏もも肉(45g)小麦粉(0.6g)マヨネーズ(6g)みそ(1g)／キャベツ(35g)にんじん(6g)しめじ(6g)食塩(0.1g)酢(1g)しょうゆ(2g)砂糖(1g)ごま油(0.6g)白ごま(3g)／卵(11g)ほうれんそう(8g)しょうゆ(3g)食塩(0.1g)片栗粉(1g)だしかつお(2g)だし昆布(1g)／ホットケーキミックス(30g)卵(10g)牛乳(25g)バター(2g)グラニュー糖(3g)スキムミルク(1g)／牛乳(130g)	・しつとりホットケーキ ・牛乳	600(25.1)
	金	③.17	・御飯 ・ビーフコロッケ ・キャベツのごま酢和え ・味噌汁 ・ヤクルト	米(50g)／牛ミンチ(10g)じゃがいも(42g)たまねぎ(11g)食塩(0.2g)ケチャップ(7g)ウスターソース(1g)砂糖(1g)パン粉(6g)小麦粉(4g)卵(5g)油(4g)／キャベツ(43g)にんじん(6g)白ごま(3g)砂糖(2g)しょうゆ(1g)食塩(0.1g)酢(4g)たまねぎ(28g)みそ(6g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)煮干し(2g)／ヤクルト(65g)／りんご(80g)／お菓子(10g)／牛乳(130g)	・りんご ・お菓子 ・牛乳	600(15.0)
	土	4.18	・衣笠あんかけうどん ・バナナ	干しうどん(30g)かまぼこ(15g)油揚げ(13g)卵(18g)片栗粉(2g)青ねぎ(5g)砂糖(2g)しょうゆ(9g)食塩(0.2g)白ごま(1g)煮干し(2g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)／バナナ(54g)／お菓子(10g)	・お菓子	339(14.5)
第二・四週	月	6.20	・たきこみご飯 ・切干大根の煮付 ・豚汁	米(55g)シーチキン缶(8g)油揚げ(5g)にんじん(4g)もみのり(0.2g)砂糖(1g)しょうゆ(6g)／切り干しだいこん(10g)油揚げ(4g)にんじん(6g)砂糖(2g)しょうゆ(3g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)煮干し(2g)／豚肉(15g)たまねぎ(24g)にんじん(8g)白豆腐(20g)青ねぎ(4g)みそ(6g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)煮干し(2g)／ホットケーキミックス(20g)牛乳(12g)卵(6g)砂糖(2g)油(6g)スキムミルク(1g)／牛乳(130g)	・ドーナツ ・牛乳	609(21.1)
	火	7.21	・御飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・清汁 ・ヤクルト	米(50g)／白身魚(50g)片栗粉(5g)たまねぎ(20g)にんじん(6g)ほうれんそう(5g)砂糖(2g)しょうゆ(2g)鶏がらスープ(0.2g)油(5g)／焼ふ(2g)干しわかめ(0.2g)青ねぎ(4g)しょうゆ(3g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)／ヤクルト(65g)／むしパンミックス(20g)干しぶどう(3g)牛乳(10g)／牛乳(130g)	・レーズン煮しパン ・牛乳	584(17.0)
	水	8.22	・スナックパン ・クリームシチュー ・オレンジ	スナックパン(46g)／バイエルン(22g)たまねぎ(36g)にんじん(11g)じゃがいも(28g)マッシュルーム(3g)粉チーズ(0.1g)コンソメ(0.2g)スキムミルク(0.6g)牛乳(15g)シチュールー(6g)食塩(0.1g)パセリ(1g)／オレンジ(20g)／米(40g)にんじん(5g)食塩(0.1g)味付けのり(0.2g)／煮干し(3g)／牛乳(130g)	・夕焼けおにぎり ・カリカリ小魚 ・牛乳	525(18.1)
	木	9.23	・トロトロ親子丼 ・金時豆	米(55g)鶏もも肉(25g)たまねぎ(17g)にんじん(8g)砂糖(1g)しょうゆ(3g)食塩(0.2g)片栗粉(3g)卵(20g)だしかつお(2g)だしこんぶ(1g)煮干し(2g)／金時豆(13g)砂糖(6g)食塩(0.1g)／ホットケーキミックス(20g)バター(4g)牛乳(5g)白ごま(5g)／牛乳(130g)	・セサミビスケット ・牛乳	580(18.1)
	金	10.24	・カレーライス ・春雨の酢の物 ・ヤクルト	米(55g)牛肉(25g)たまねぎ(36g)にんじん(11g)じゃがいも(35g)パイヨン(0.2g)スキムミルク(2g)カレールー(13g)／はるさめ(6g)ハム(4g)きゅうり(11g)砂糖(2g)酢(5g)しょうゆ(1g)食塩(0.1g)ごま油(0.4g)／ヤクルト(65g)／りんご(80g)／お菓子(5g)／牛乳(130g)	・りんご ・お菓子 ・牛乳	595(16.5)
	土	11.25	・チャーシューメン ・バナナ	中華めん(60g)豚肉(15g)焼き豚(20g)もやし(11g)かまぼこ(8g)青ねぎ(4g)砂糖(2g)しょうゆ(4g)コンソメ(2g)ごま油(0.3g)／バナナ(54g)／お菓子(10g)	・お菓子	359(14.9)

*食材の都合により変更される場合があります。
*季節の野菜が豊富にとれる時期には追加メニューが入る場合があります。

*表示のカロリーはき組です。
ふじ組――人あたりのお米の量が[-5g]で17キロカロリー少なくなります。
ゆり組――人あたりのお米の量が[-10g]で34キロカロリー少なくなります。

*お弁当日は梅ノ宮保育園、嵯峨野こども園共に16日となります。

*4月の給食は4日から始まります。