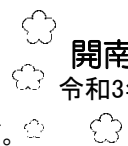




4・5月のこんだて



開南幼稚園
令和3年4月23日

ご入園、ご進級おめでとうございます。
おいしい給食作りをめざしてまいりますので、よろしくおねがいします。

月日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
4月 26日 (月)	カレーライス 菜の花の中華和え 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・ごま油 カレールー	玉ねぎ・人参・菜の花 もやし・しめじ 清見オレンジ	393	11.9
27日 (火)	麦ごはん 筍と鶏肉の煮物 青菜のベーコン炒め 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく・油	人参・ゴボウ・干し椎茸 筍・ほうれん草・コーン しめじ・いちご	348	12.1
30日 (金)	筍ごはん 鶏のから揚げ・トマトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米・油 ドレッシング 砂糖・片栗粉	筍・生姜・レタス トマト・きゅうり バナナ	438	16.6
5月 6日 (木)	ゆかりごはん 親子煮・春キャベツのごま酢和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・ちくわ 牛乳	米・麦・白ゴマ しらたき・砂糖	玉ねぎ・人参・三つ葉 キャベツ・美生柑	369	13.5
7日 (金)	やきそば・ポテトサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	蒸しめん・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン 青のり・きゅうり・いちご	397	11.3
10日 (月)	麦ごはん・キスフライ 切干し大根の炒り豆腐 果物・牛乳	キス・豆腐 ベーコン・卵 牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・砂糖	キャベツ・切干し大根 人参・干し椎茸 オレンジ	364	15.8
11日 (火)	麦ごはん 根菜ハンバーグ アスパラ入りナムル 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦・白ゴマ パン粉・ごま油	玉ねぎ・人参・ゴボウ キャベツ・アスパラ もやし・バナナ	382	14.3
13日 (木)	麦ごはん 春キャベツのメンチカツ にんじんしりしり 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・パセリ・パイン	426	13.6
14日 (金)	ハヤシライス ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉 ベーコン・牛乳	米・麦・さつまいも じゃがいも ハヤシルー	玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・ブロッコリー キウイ	429	10.4
17日 (月)	にんじんピラフ ガーリックチキン 春雨サラダ・果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・コンソメ バター・砂糖	人参・玉ねぎ キャベツ・春雨 きゅうり・もやし・バナナ	369	11.8
18日 (火)	麦ごはん 厚揚げの肉みそ炒め アスパラ入り天ぷら 果物・牛乳	豆腐・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・油 砂糖・天ぷら粉	玉ねぎ・人参・ピーマン 長ネギ・アスパラ・パイン	418	15.8
20日 (木)	食パン・手作りジャム ハムカツ・コールスローサラダ 果物・牛乳	ハム・牛乳	食パン・砂糖 天ぷら粉・パン粉 油・マヨネーズ	りんご・レタス・人参 キャベツ・コーン きゅうり・オレンジ	429	8.9
24日 (月)	わかめごはん・肉豆腐 ブロッコリーツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 しらたき・かぼちゃ ドレッシング	炊き込みわかめ・人参 長ネギ・ゴボウ ブロッコリー・バナナ	387	11.2
25日 (火)	麦ごはん さわらの香味焼き ボン酢和え・みそかんぶら 果物・牛乳	さわら・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・油・砂糖 小粒じゃがいも	きゅうり・人参・春雨 長ネギ・オレンジ	403	18.5
27日 (木)	温うどん 野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお なると・小女子 ちくわ・牛乳	乾めん・油 天ぷら粉	万能ねぎ・玉ねぎ 人参・春菊・キウイ	434	13.3
28日 (金)	麦ごはん 肉じゃが・干草和え 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦・しらたき じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・人参 ほうれん草・春雨 もやし・きゅうり・パイン	395	12.1
31日 (月)	麦ごはん 酢豚・伴三糸 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・片栗粉 砂糖・油	生姜・玉ねぎ・人参 椎茸・ピーマン・春雨 きゅうり・オレンジ	363	15.2

○ 材料の出荷の影響により一部の献立が変更になることがあります。