東平野幼稚園

2025年4月　給食だより

〈　アレルギー表示　　●卵（→アレルギー対応）　〉

※マヨネーズ（卵から出来ている）の代わりにマヨドレ（大豆から出来ている）を使用しています　　★の日はお楽しみメニューです。

ご入園・ご進級おめでとうございます！
今年度も子どもたちの笑顔を楽しみに、
おいしい楽しい給食づくりをしていきます。
どうぞよろしくお願いします！　給食室

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	火	豚肉と野菜の五目炒め ブロッコリーとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・緑豆もやし・しめじ ブロッコリー・キャベツ・コーン 青ねぎ みかん(缶詰)	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし
2	水	さばの塩焼 ほうれん草のごま和え 煮豆 ごはん すまし汁	さば 大豆	ほうれん草・白菜 人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	油 白ごま 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩
3	木	鶏肉の照焼 しらすと野菜のサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ しめじ・ほうれん草	油・砂糖 砂糖・油 マカロニ・油 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 だし
4	金	ほうとう風うどん 平天入り野菜炒め 小松菜ともやしの和え物	豚肉・赤みそ さつま揚げ	白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・緑豆もやし	うどん・里芋 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒 だし・醤油
7	月	カレーライス ツナサラダ りんごかん	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー 寒天・おろしりんご	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	カレーフレーク 塩
8	火	麻婆丼 白菜のあおさ和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり わかめ・チンゲン菜	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩
9	水	サバの甘辛焼 さつま芋の旨煮 大根のさっぱり和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 大根・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油・本みりん だし
★ 10	木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン ぶどうゼリー	鶏肉・低脂肪乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリンピース キャベツ・コーン	じゃが芋 砂糖・調合ごま油 丸ロールパン ぶどうゼリーの素	クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん
11	金	豚骨ラーメン 大学芋 わかめごはん	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・青ねぎ わかめご飯の素	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ
12	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ・しょうが ブロッコリー・人参 緑豆もやし	米(国産)・油・砂糖・でん粉 調合ごま油 じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし だし
14	月	ハンバーグ キャベツの青じそサラダ ポテトフライ ごはん 味噌汁	ハンバーグ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・コーン わかめ	油 ポテトフライ・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 青じそドレッシング(ノンオイル) 塩 だし
15	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 中華スープ	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん しめじ・チンゲン菜	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩
16	水	白身魚フライ ウインナー野菜炒め 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参・さやえんどう えのきたけ・ほうれん草	油 油 油・砂糖 米(国産)	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし
17	木	鶏肉の塩こうじ焼 もやしと白菜のおかか和え ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・白菜・人参 ひじき・ごぼう わかめ・青ねぎ	油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし
18	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・人参・キャベツ	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) オレンジゼリーの素	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩
19	土	焼うどん 白菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 人参・白菜 大根・しめじ	うどん・油・でん粉	料理酒・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし
21	月	牛肉コロッケ ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ごはん スープ	チキンボール 豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・人参 ほうれん草	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ
22	火	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ さやいんげん・玉ねぎ わかめ	油 油 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし
23	水	オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	●卵・牛乳・●ベーコン（→ポークチャップ） しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・緑豆もやし 大根・しめじ 黄桃(缶詰)	油 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし だし
24	木	鶏肉の唐揚げ 粉ふき芋 ウインナーとキャベツのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ キャベツ・玉ねぎ・人参 大根	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋 油 米(国産)	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ だし
25	金	中華丼 春雨サラダ 味噌汁	豚肉・さつま揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜 人参・きゅうり 小松菜	米(国産)・押麦・油・でん粉 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) おつゆ麩	中華だし・醤油・塩 塩 だし
26	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・人参 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩
28	月	豚肉と野菜のおかか炒め 菜の花と白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 菜の花・白菜 しめじ・小松菜 りんご(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
30	水	マーマレードチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ほうれん草・にんにく 白菜	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油・本みりん 醤油・塩 チキンコンソメ だし

栄養価の平均　エネルギー（エ）366kcal　たんぱく質（た）11.8g　脂質（脂）10.2g　カルシウム（Ｃａ）55mg　食塩相当量（食塩）1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。