

給食のこだわりは？



4月の南沢立

2022年 あさひ保育所

- ①旬の食材を使います
- ②添加物や農薬に気を付けて食材を選びます
- ③だしから、すべて手作りします
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形にします

	<b>希望保育</b> 	<b>希望保育</b> 
--	-----------------	-----------------

日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
献立	<b>菜めしごはん</b> <b>鶏のからあげ</b> <small>(鶏肉 にんにく 生姜)</small> <b>スパゲッティサラダ</b> <small>(サラスパ きゅうり ハム コーン 卵なしマヨネーズ)</small> <b>茎わかめのスープ</b> <small>(茎わかめ 菊 生椎茸 人参 テンゲン菜)</small> <small>以上児608Kcal 蛋白質19.8g 脂質29.6g 炭水化物62.2g 食塩2.5g</small>	<b>ごはん</b> <b>松風焼き</b> <small>(豚挽き肉 玉ねぎ 白ごま)</small> <b>ブロッコリーとひじきのサラダ</b> <small>(ブロッコリー 人参 ひじき かつおぶし)</small> <b>小松菜のみそ汁</b> <small>(小松菜 ちくわ 鮭 しめじ)</small> <small>以上児588Kcal 蛋白質29.1g 脂質20.8g 炭水化物68.0g 食塩2.8g</small>	<b>ごはん</b> <b>鶏肉の塩こうじ焼き</b> <small>(鶏もも肉 塩こうじ)</small> <b>ほうれん草のおかか和え</b> <small>(ほうれん草 切り干し大根 かつおぶし)</small> <b>うち豆のみそ汁</b> <small>(うち豆 薄揚げ えのき ねぎ)</small> <small>以上児537Kcal 蛋白質21.5g 脂質22.0g 炭水化物61.6g 食塩2.4g</small>	<b>ごはん</b> <b>れんこんボール</b> <small>(鶏ひき肉 玉ねぎ れんこん)</small> <b>もやしのナムル</b> <small>(もやし きゅうり ハム わかめ コーン)</small> <b>豚汁</b> <small>(豚肉 大根 ごぼう 人参 うすあげ えのき ねぎ)</small> <small>以上児451Kcal 蛋白質21.4g 脂質11.4g 炭水化物64.2g 脂質1.6g</small>	<b>ごはん</b> <b>炒り鶏</b> <small>(鶏肉 人参 玉子 干し椎茸 ごぼう)</small> <b>海藻めんサラダ</b> <small>(海藻めん きゅうり 卵なしハム コーン 青じそドレッシング)</small> <b>春キャベツのみそ汁</b> <small>(キャベツ ねぎ 卵なしちくわ)</small> <b>煮干し</b> <small>以上児502Kcal 蛋白質17.6g 脂質12.5g 炭水化物78.3g 食塩1.7g</small>	
福のあやつ	バナナ 牛乳	塩せんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	いちご 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のあやつ	ベジたべる	★いちごジャムサンドイッチ 牛乳	星食べよせんべい 牛乳	お米のムース	★みつおさつ	
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
献立	<b>ちっちゃいロールパン</b> <b>焼きそば</b> <small>(中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン 青のり かつお節 紅生姜)</small> <b>ブロッコリーとミニトマトのサラダ</b> <small>(ブロッコリー ミニトマト 黒すりごま)</small> <b>豆腐のスープ</b> <small>(絹豆腐 えのき ねぎ 白ごま)</small> <small>以上児484Kcal 蛋白質17.6g 脂質13.6g 炭水化物70.9g 食塩1.5g</small>	<b>ごはん</b> <b>白身魚のフライ</b> <small>(白身魚フライ)</small> <b>ひじきの煮物</b> <small>(ひじき 人参 うす揚げ ごぼう 干し椎茸 蓮根)</small> <b>けんちん汁</b> <small>(木綿豆腐 大根 しめじ 瓶こんにゃく ねぎ)</small> <small>以上児572Kcal 蛋白質16.5g 脂質22.5g 炭水化物74.1g 食塩2.0g</small>	<b>ごはん</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> <small>(豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ)</small> <b>マカロニの酢の物</b> <small>(マカロニ きゅうり みかん缶 ハム)</small> <b>コンソメスープ</b> <small>(じゃが芋 人参 玉ねぎ ねぎ)</small> <small>以上児606Kcal 蛋白質26.2g 脂質20.3g 炭水化物75.2g 食塩2.5g</small>	<b>ごはん</b> <b>コロッケ</b> <small>(冷凍コロッケ)</small> <b>切り干し大根とツナのごま和え</b> <small>(切り干し大根 人参 ツナ ホウレン草 白すりごま)</small> <b>文化魅のみそ汁</b> <small>(文化魅 たまねぎ えのき)</small> <b>チーズ</b> <small>以上児589Kcal 蛋白質16.9g 脂質16.6g 炭水化物92.0g 食塩1.1g</small>	<b>カレーライス</b> <small>(ごはん じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 にんにく カレールー)</small> <b>ポイルウインナー</b> <small>(ウインナー)</small> <b>春キャベツのサラダ</b> <small>(春キャベツ きゅうり コーン ツナ)</small> <b>福神づけ</b> <b>いちご</b> <small>以上児587Kcal 蛋白質16.3g 脂質22.4g 炭水化物78.6g 食塩2.7g</small>	
福のあやつ	バナナ 牛乳	フィンガービスケット 牛乳	りんご 牛乳	バナナ 牛乳	中半月 牛乳	
3時のあやつ	★チーズおむすび 煮干し	豆乳ドーナツ 牛乳	メロンパン(マツヤペーカリー) 牛乳	黒豆せんべい(もも・こももアンパンマンせんべい) 牛乳	★カルピゼリー	
日付	18日(月) 海難発生	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	
献立	<b>ごはん</b> <b>鮭の塩焼き</b> <small>(鮭)</small> <b>春雨サラダ</b> <small>(春雨 きゅうり ハム コーン ごまドレッシング)</small> <b>めった汁</b> <small>(豚肉 じゃがいも 人参 白菜 ねぎ れんこん 糸こんにゃく)</small> <b>煮干し</b> <small>以上児639Kcal 蛋白質32.1g 脂質17.5g 炭水化物90.6g 食塩1.9g</small>	<b>コッペパン</b> <b>ひじきハンバーグ</b> <small>(合いびき肉 玉ねぎ ひじき ケチャップ)</small> <b>マカロニサラダ</b> <small>(マカロニ 卵なしハム きゅうり 冷凍コーン 卵なしマヨネーズ)</small> <b>グリーンピースのチャウダー</b> <small>(グリーンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン えび 牛乳 パター にんにく)</small> <small>以上児658Kcal 蛋白質24.7g 脂質25.6g 炭水化物75.9g 食塩2.4g</small>	<b>ごはん</b> <b>鶏手羽元のオレンジ煮</b> <small>(鶏手羽元 オレンジジュース)</small> <b>塩こうじドレッシングサラダ</b> <small>(ブロッコリー キャベツ 人参 卵なしハム 塩こうじ りんご酢 オリーブ油)</small> <b>ちくわのみそ汁</b> <small>(ちくわ 舞茸 人参 ねぎ)</small> <small>以上児533Kcal 蛋白質29.8g 脂質14.8g 炭水化物67.7g 食塩3.1g</small>	<b>ごはん</b> <b>ちくわの磯部揚げ</b> <small>(卵なしちくわ 青のり)</small> <b>カミカミサラダ</b> <small>(大豆 きゅうり チーズ じゃが芋 人参 白すりごま マヨネーズ)</small> <b>コンソメスープ</b> <small>(きゃべつ うす揚げ えのき)</small> <small>以上児551Kcal 蛋白質17.9g 脂質15.6g 炭水化物83.6g 食塩2.5g</small>	<b>ミートスパゲティ</b> <small>(スパゲティ 人参 玉ねぎ 豚ひき肉 ケチャップ)</small> <b>ブロッコリーのごま和え</b> <small>(ブロッコリー 白ごま)</small> <b>サンラーブータン</b> <small>(しめじ 菊 人参 テンゲン菜 椎茸 豚肉 卵 絹豆腐)</small> <b>オレンジ</b> <small>以上児424Kcal 蛋白質19.4g 脂質9.9g 炭水化物63.9g 食塩2.3g</small>	
福のあやつ	バナナ 牛乳	マンナビスケット 牛乳	りんご 牛乳	白いふうせん 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のあやつ	かぼちゃラスク	★青のりポテト	元氣あまからせん 牛乳	★フルーツヨーグルト	元氣カリポテト 牛乳	
日付	23日(月)	24日(火)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
献立	<p style="text-align: center;"><b>手作りお弁当の日</b> <small>(よろしくお願ひいたします)</small></p>	<b>ごはん</b> <b>高野豆腐の煮物</b> <small>(高野豆腐 人参 ごぼう 玉ねぎ 豚肉 干し椎茸)</small> <b>パンバンジーサラダ</b> <small>(もやし 鶏ささみ きゅうり コーン 胡麻ドレッシング)</small> <b>小松菜のみそ汁</b> <small>(小松菜 えのき しめじ)</small> <small>以上児633Kcal 蛋白質24.4g 脂質25.3g 炭水化物74.7g 食塩2.0g</small>	<b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> <small>(じゃが芋 人参 豚肉 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース)</small> <b>わかめの酢の物</b> <small>(わかめ もやし きゅうり コーン ハム)</small> <b>なめこのみそ汁</b> <small>(なめこ 絹豆腐 ねぎ)</small> <small>以上児466Kcal 蛋白質18.1g 脂質9.5g 炭水化物75.7g 食塩2.8g</small>	<b>ごはん</b> <b>焼きサバ</b> <small>(鯖)</small> <b>ポテトサラダ</b> <small>(じゃがいも 人参 卵なしハム きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ)</small> <b>春ほかほかスープ</b> <small>(人参 アスパラ 卵なしベーコン コーン)</small> <small>以上児609Kcal 蛋白質26.4g 脂質25.1g 炭水化物66.4g 食塩2.4g</small>	<p style="text-align: center;"><b>昭和の日</b> <small>(お休み)</small></p>	
福のあやつ	アンパンマン野菜せんべい	にんじんせんべい 牛乳	りんご 牛乳	塩せんべい 牛乳		
3時のあやつ	ミニミレービスケット	★マカロニあべかわ	★かぼちゃとバナナのスイーツボール 牛乳	ねじりん糖		