

## 4月分1年生用給食献立 (1/2)

## 栄養平均量

598 Kcal  
26.7 g  
2.9 mg

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
14 (月)	ビーフカレーライス									ミルク 牛肉 チーズ	米飯 ジャがいも カレールー コーン 和風ドレッシング マヨネーズ	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草	590 Kcal 22.1 g 2.5 mg
	福神漬												
	ミルク												
	ポパイサラダ												
15 (火)	ピビンバ丼									ミルク 豚肉 豆板醤	米飯 ごま油 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん	558 Kcal 24.6 g 3.9 mg
	ミルク												
	焼きょうざ												
16 (水)	豆ごはん									ミルク 油あげ 大豆 鮭	豆ごはん 油 ごま	切干大根 ひじき にんじん ブロッコリー	558 Kcal 25.3 g 3.8 mg
	ミルク												
	鮭の塩焼												
	切干大根とひじきの煮物												
	ブロッコリーのごまあえ												
17 (木)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 棒々鶏ドレッシング ごま ごま油 焼肉のたれ	韓国のり たけのこ ピーマン ほうれん草 にんじん もやし	517 Kcal 27.4 g 2.2 mg
	韓国のり												
	ミルク												
	青椒肉絲												
	ナムル												
18 (金)	クロワッサン									ミルク えび いか 貝柱 チーズ	クロワッサン リボンパスタ コーン ジャがいも ホワイトルー	にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	573 Kcal 29.9 g 2.1 mg
	ミルク												
	シーフードクリームシチュー												
21 (月)	ちらし寿司									豚肉 白豆腐 油あげ 信州みそ 錦糸卵 ちりめんじゃこ ジョア(いちご)	ちらし寿司 さといも ごま油	味付のり にんじん だいこん 青ねぎ 春きゃべつ	514 Kcal 21.3 g 2.2 mg
	味付のり												
	錦糸卵												
	豚汁												
	春きゃべつとじゃこのおひたし												
	ジョア(いちご)												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	Kcal mg
22 (火)	黒糖パン									ミルク 豚肉 チーズ	黒糖パン ペンネ デミグラスソース ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング ブルーベリークレープ	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	65.4 26.1 3.8	Kcal g mg
	ミルク													
	ポロネーゼペンネ													
	グリーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング													
	ブルーベリークレープ													
23 (水)	親子丼								ミルク 鶏肉 豚肉 卵 焼プリン	米飯 片栗粉 ごま 焼プリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	65.4 29.4 2.7	Kcal g mg	
	豚丼													
	ミルク													
	三度豆のごまあえ													
	焼プリン													
28 (月)	はちみつレモンパン								ミルク ハム ローストチキン	はちみつレモンパン スパゲティ ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミノトマト	81.3 33.9 3.2	Kcal g mg	
	ミルク													
	ローストチキン													
	スパゲティサラダ													
	ごましょうゆドレッシング													
	ミニトマト フルーツゼリー													
30 (水)	米飯								ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 ごま ごま油 から揚げ粉 小麦粉 油 甘辛だれ ピーナッツ	ゆかり きゃべつ にんじん もやし いちご	55.2 26.9 2.1	Kcal g mg	
	ゆかり													
	ミルク													
	タッカンジョン													
	中華風あえもの いちご													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

・・・卵抜きで提供します。