



2021年4月の献立 (船橋工場)

〈 ごあいさつ 〉

色とりどりの花が次々と咲く季節となりました。ご入園・ご進級された皆様、おめでとうございます。
安心・安全を第一に、皆様に喜ばれる給食をお届けしたいと思っております。
今年度もよろしくお願いいたします。

日付	主食	おかず	エネルギー kcal たんぱく質 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (木)	おにぎり(うめ) ツナマヨネーズパン	シチューフライ、ツナとえだまめのサラダ、ローストチキン ブロッコリーのスープに、オレンジ	413kcal 12.6g	ツナ、卵、脱脂粉乳、ゼラチン、牛乳、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、マーガリン ライ麦粉、米粉、じゃがいも、砂糖、油、バター、澱粉	梅、のり、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、枝豆 キャベツ、生姜、ブロッコリー、マーコット
2 (金)	ごはん	サイコロステーキ、もやし、にんじんあまに、ちくわのいそべてんぷら やさいとわかめのとうふよせ、いんげんソテー、あんず	392 13.8	豚肉、ぐち、たら、豆腐、いとより	米、砂糖、小麦粉、油、澱粉	にんにく、玉ねぎ、レモン果汁、もやし、人参、あおさ かぼちゃ、わかめ、いんげん、あんず缶
5 (月)	ごはん	さばのスパイスやき、きんぴらごぼう とりのからあげ、しおゆでえだまめ、にくじゃが、パイナップル	451 14.1	さば、鶏肉、卵、豚肉	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉 澱粉、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、人参、生姜、にんにく、枝豆、玉ねぎ パイナップル缶
6 (火)	コロッケパン ポロネーゼ	チキンナゲット、ブレンオムレツ、バターブロッコリー ハートかまぼこ、やさいジュースゼリー	304 7.3	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、かます、ぐち たら、ふえだい	小麦粉、砂糖、油、マーガリン、パン粉 じゃがいも、澱粉、スパゲティ、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、やさいジュース
7 (水)	おにぎり(こんぶ) はいがパン	メンチカツ、やさしいため、ロールたまごやき ほうれんそうのごまあえ、バナナ	405 10.5	卵、豚肉	米、砂糖、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉 マーガリン、パン粉、油、ごま	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、キャベツ、人参 ほうれん草、パプリカ、レモン果汁
8 (木)	たけのこごはん チーズはいがパン	チキンカツ、ポテトサラダ、かいせんシュウマイ ポロニアソーセージ、グレープフルーツ	413 12.2	卵、チーズ、鶏肉、豚肉、たら、いか 油揚げ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖、マーガリン 油、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、澱粉	コーン、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、グレープフルーツ 筍、人参、のり
9 (金)	あおなにおにぎり ワインナーパン	しろみさかなのフルーツソース、カリフラワーのソテー、ブレンオムレツ しおゆでえだまめ、オレンジ	409 10.1	豚肉、卵、たら	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油	しそ、大根葉、やさいジュース、レモン果汁、パセリ、カリフラワー 枝豆、オレンジ
12 (月)	ごはん	ハンバーグステーキソース、スパゲティ、ポテトフライ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、りんご	388 9.5	豚肉、鶏肉	米、澱粉、油、砂糖、スパゲティ じゃがいも、バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、ほうれん草、りんご缶
13 (火)	ごはん	キャベツメンチカツ、マカロニいため、ジャンボシュウマイ ハートかまぼこ、シルバーサラダ、みかん	426 10.4	鶏肉、豚肉、卵、かます、ぐち、たら ふえだい	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油 澱粉、マカロニ、春雨、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、生姜、コーン、いんげん みかん缶
14 (水)	チャーハン やきそば	はるまき、パンパンジーサラダ、あますあんミートボール ブロッコリーのスープに、あんず、ベビーパン	358 8.9	なると、豚肉、鶏肉、卵	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま、パン粉	ねぎ、キャベツ、生姜、人参、筍、玉ねぎ しいたけ、きゅうり、ブロッコリー、あんず缶、パイナップル
15 (木)	おにぎり(ごこく) レーズンパン	だんしゃくコロッケ、やさしいため チーズちくわ、さつまいものレモンに、バナナ	433 9.2	卵、豚肉、いとより、チーズ	アマランサス、あわもち、大麦、きび、米 ごま、小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも、油、さつまいも	のり、レーズン、玉ねぎ、キャベツ、人参、レモン果汁 バナナ
16 (金)	ポークカレーライス	レバーフライ、ブレンオムレツ、まめツナサラダ おうとう	425 10.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、豚レバー、卵、ツナ	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、バナナ、りんご、にんにく、枝豆 コーン、キャベツ、黄桃缶
19 (月)	ごはん	さけのしおやき、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、あつやきたまご、ほうれんそうのごまあえ、パイナップル	412 16	鮭、鶏肉、卵	米、油、こんにゃく、砂糖、小麦粉 パン粉、澱粉、ごま	いんげん、生姜、にんにく、ほうれん草、パイナップル
20 (火)	ハンバーガー ナポリタン	ローストチキン、とうにゅうコロッケ、ごぶたかまぼこ バターブロッコリー、なめらかプリン	402 13.9	鶏肉、豚肉、豆乳、ゼラチン、いとより、えそ たら、卵、脱脂粉乳、牛乳	小麦粉、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ スパゲティ、澱粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ブロッコリー コーン
21 (水)	おにぎり(ツナマヨネーズ) ミルクパン	ハムカツ、スタミナサラダ、かぼちゃのあまに にんじんかまぼこ、グレープフルーツ	435 10.7	ツナ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、たら	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン パン粉、澱粉、油、ごま油、ごま	玉ねぎ、のり、キャベツ、人参、コーン、かぼちゃ ほうれん草、グレープフルーツ
22 (木)	ごはん	くろすいりすとり、かいせんきょうざ やさいとわかめのとうふよせ、しらすとごまつなのあえもの、あんず	336 10.2	鶏肉、卵、脱脂粉乳、たら、ほっけ、えび 豆腐、いとより、しらす干し、油あげ	米、澱粉、油、砂糖、ごま油 米粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、さやえんどう、キャベツ 筍、かぼちゃ、わかめ、小松菜、あんず缶
23 (金)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、キャベツ、かにふうみシュウマイ えだまめコロッケ、たけのこのとさに、マンゴー	436 10.8	豚肉、いとより、たちうお、たら、えび、かに 卵、かつお節	米、砂糖、ごま、ごま油、油 小麦粉、澱粉、じゃがいも、パン粉、マーガリン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、生姜、枝豆 筍、マンゴー缶
26 (月)	ケチャップライス パニラむしパン	とりにくのオレンジやき、カリフラワーのソテー、おさかなオムレツ あおのりポテト、ハートかまぼこ、フルーツゼリー	481 12.4	卵、鶏肉、豚肉、かます、ぐち、たら ふえだい	米、油、小麦粉、砂糖、マーマレード マヨネーズ、澱粉、じゃがいも、バター	グリーンピース、生姜、カリフラワー、あおさ、パイナップル、みかん缶 人参、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム
27 (火)	おにぎり(さけ) ハムマヨネーズパン	にくだんごのやさいあんかけ、コーンシュウマイ ブロッコリーのスープに、おうとう、ようなし	367 11.4	鮭、豚肉、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豆腐 たら	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油 マヨネーズ、パン粉、澱粉	のり、玉ねぎ、人参、えのき、みずな、コーン ブロッコリー、黄桃缶、洋梨缶
28 (水)	ごはん	ハンバーグケチャップソース、スパゲティ、ほたてふうみフライ アスパラガス、にんじんあまに、ジャーマンポテト、ブルーベリー	407 10.9	豚肉、鶏肉、たら、ほたて、卵	米、澱粉、砂糖、小麦粉、スパゲティ 油、パン粉、じゃがいも	玉ねぎ、トマト、ブルーベリー、アスパラガス、人参、いんげん
29 (木)	〈 しょうわのひ 〉					
30 (金)	ミニどん(のりべん) やきうどん	ツナサラダつつみあげ、マカロニいため、ソーセージてん ブロッコリーのおかかあえ、バナナ	383 9.7	豚肉、いか、卵、ツナ、牛乳、えそ、たら、ゼラチン たちうお、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、うどん、油、小麦粉、パン粉 ごま、マヨネーズ、バター、マーガリン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、卵	のり、キャベツ、生姜、人参、コーン、玉ねぎ 枝豆、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁

〈 一口メモ 〉

月平均：脂質13.2g 食塩相当量1.5g

☆コ食に注意しよう!

家庭での食生活で問題視されている下記の6つの「コ食」は、心身の健康に悪影響を及ぼします。

- ①孤食…子供1人で孤独な食事を摂る事。食事中の会話や笑みがなく、コミュニケーション能力や社会性が育ちにくい。
- ②個食…家族で同じ献立を食べず、バラバラなものを食べる事。栄養が偏り、協調性がなくなりがち。
- ③固食…好きなものだけを食べる事。偏食で栄養バランスが偏るだけでなく、わがままで自己中心的になりがち。
- ④粉食…パンや麺類等、粉物が中心の食事。粉物は柔らかい為、よく噛まずに飲み込む癖がつき、食べすぎを招く。
- ⑤小食…食欲が無く、少量しか食べない事。元気に動き回れる丈夫な体が育ちにくく、無気力になりがち。
- ⑥濃食…濃い味付けを好む事。味覚障害になりやすく、肥満や生活習慣病の原因にもなる。

コ食を防ぐには、家族揃って食卓を囲み、コミュニケーションを取りながら食事を摂る事です。
子供達の健やかな成長の為にも、コ食に注意しましょう。

株式会社 幼稚園給食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場 船橋市三咲5-32-21

TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1

TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場 佐倉市神門439

TEL 043-498-8500 (代)

