

# 4 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくなるもの			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
				0～2歳	3～5歳			
2月	☆自由保育☆ カレーライス マカロニサラダ 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも 卵 油 マヨネーズ パーセント	きゅうり たまねぎ にんじん パインアップル缶	お茶 菓子	お茶 菓子	479 12.8 1.7	584 15.8 2
3火	☆自由保育☆ チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも 卵 油 マヨネーズ	グリルピーズ キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ トマトケチャップ	お茶 菓子	お茶 菓子	375 10.5 1.8	448 13.0 2.3
4水	☆自由保育☆ ひじきとじゃこのチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ	しらす干し ハム 卵	米 片栗粉 はる さめ 卵 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん 根深ねぎ もやし ほしひじき わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	361 8.9 1.4	415 10.7 1.7
5木	☆自由保育☆ 他人どんぶり 具たくさん味噌汁 果物(ミカン缶) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 牛肉 卵	米 みりん	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ もやし みかん缶	お茶 菓子	お茶 菓子	413 16.3 1.8	449 19.6 2.1
6金	☆入園式☆			グリコ幼児リゴジュース				
7土	ジュース パン			パン アップル				
9月	ごはん 豆腐の揚げ団子 もやし の中華サラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ハム 鶏ミンチ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま油 米油	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほしひじき わかめ	お茶 ソフトせんべい	お茶 せんべい	370 15.4 1.5	448 19.0 1.8
10火	ごはん 豚肉と大根の旨煮 ほうれん 草とキャベツのゴマ和え 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 白ごま 卵 油 みりん	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん こねぎ ほうれんそう	果物(バナナ)	お茶 パウムクーヘン	410 14.3 1.4	478 17.4 1.8
11水	ごはん さばの味噌煮 切干大根 煮 すまし汁 果物(バナナ)	いんげん 木綿豆腐 油揚げ 鯖	米 上白糖 卵 油 みりん	しょうが 切干大根 にんじん ほうれんそう パナ	ジュース	お茶 ウエハース	437 15.6 1.6	470 16.9 1.9
12木	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚	いわし煮干し ツナ グレースソース	パン粉 米 さといも じゃがいも はるさめ 米油 マヨネーズ	こまつな 大根 にんじん ねぎ わかめ トマトケチャップ	お茶 ソフトせんべい	お茶 ドーナツ	523 12.3 1.6	640 15.3 2
13金	マーボー丼 春雨サラダ ワカメ スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 白ごま 卵 油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく も やし わかめ トマトケチャップ	チーズ	お茶 せんべい	406 14.4 1.4	455 14.9 1.4
14土	ジュース パン			パン アップル				
16月	きつねうどん じゃがいもの和風 マヨ焼き 果物(リンゴ) 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節	うどん じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	にんじん ねぎ こねぎ ほう れんそう りんご	牛乳	お茶 ☆おにぎり(わかめ)	451 14.9 1.9	497 15.3 2.3
17火	中華丼 春雨サラダ ワカメス ープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 卵	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 白ごま 卵 油 みりん	きゅうり しょうが たけのこ にんじん はくさい ビーマン 黄 びまん もやし わかめ	果物(バナナ)	<b>♪朝食レシピ♪ 牛乳 ☆きなこトースト</b>	477 19.4 1.6	562 23.9 2.1
18水	親子どんぶり 味噌汁 果物(オ レンジ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 みりん	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ オレンジ わかめ	ヨーグルト	牛乳 ☆春色ケーキ	488 21.2 1.8	559 24.0 2.2
19木	カレーライス キャベツとツナの サラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し ツナ 牛肉	米 じゃがいも 卵 油 マヨネーズ パーセント	キャベツ たまねぎ にんじん パナ	ジュース	牛乳 菓子(かりんと う)	520 16.3 1.7	599 19.8 2.1
20金	ロールパン クリームシチュー キャベツとハムのサラダ ゼリー	ハム 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 卵 油 国産りんごゼ リー クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	お茶 ビスケット	ヤクルト せんべい	459 14.3 1.9	549 18.1 2.4
21土	☆保育参観☆ (ジュース)			グリコ幼児リゴジュース				
23月	ごはん 豚肉じゃが ひじきサラ ダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	焼きふ 米 じゃがいも 上白糖 白ごま 卵 油 みりん	しらたき グリルピーズ きゅうり 大根 たまねぎ にんじん こ ねぎ ほしひじき わかめ	果物(バナナ)	お茶 ☆たご焼き	415 15.8 1.9	484 19.3 2.4
24火	たけのご飯 焼き魚(鮭) 高野豆腐煮 すまし汁	いんげん 油揚げ 凍 り豆腐 塩ざけ	焼きふ 米 上白 糖	たけのこ にんじん 乾しいた け わかめ	チーズ	牛乳 ☆2色ドーナツ	489 22.6 2.4	558 25.1 2.6
25水	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ コンソメス ープ チュルルン	鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 米油 卵 ふりかけ ゴマド レッシング	しょうが たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく パセリ ブロッコリー	お茶 ウエハース	牛乳 ケーキ	730 18.1 1.5	845 21.8 1.7
26木	☆遠足☆			リゴジュース		お菓子		
27金	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッ コリーのおかかあえ 味噌汁 小魚	いわし煮干し かつお 節 豚肉	焼きふ 米 卵 油 みりん	しょうが たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー わかめ	牛乳	ヤクルト クッキー	444 18.6 1.6	476 19.7 1.9
28土	ジュース パン			ロールパン アップル				
30月	振替休日							

・献立は都合により変更することがあります。3時のおやつに☆印は手作り、又は少し手を加えています。

・3月17日のおやつは朝ごはんに簡単に作ることでできるメニューです。レシピを配布しますので、ぜひ参考にしてみてください♪