

4 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	昼 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					1歳児～(kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
				0～2歳		3～5歳		
1 月	☆自由保育☆ ハヤシライス ポテトサラダ みかん 缶 小魚	いわし煮干し 牛 肉	米 じゃがいも 芋 油 マヨネーズ ハヤシ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	お茶 菓子	お茶 菓子	535 14.5 2.1	601 17.4 2.4
2 火	☆自由保育☆ 他人どんぶり 具だくさん味噌汁 果 物 (パイン缶) 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 パナップ缶	お茶 菓子	お茶 菓子	363 15.5 1.6	439 19.2 1.9
3 水	☆自由保育☆ カレーチャーハン キャベツとコーン のサラダ コッパスプ 小魚	いわし煮干し ウ インナー	米 じゃがいも 芋 油 マヨネーズ	グリーンピース キャベツ こまつな たまねぎ スイトコーン にんじん パ ナップ	お茶 菓子	お茶 菓子	448 11.5 1.8	539 14.4 2.2
4 木	☆自由保育☆ 豚丼 小松菜のツナ和え 味噌汁	油揚げ ツナレウ 豚肉	米 はるさめ 芋 油 みりん マヨネーズ	キャベツ こまつな しょうが 大根 たまねぎ にんじん にん にく こねぎ わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	370 12.7 1.5	447 15.7 1.8
5 金	☆入園式☆ (ジュース)							
6 土	ジュース ロールパン		ロールパン アップル					
8 月	ごはん 豆腐つくねの照り焼き 人参しりしり 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし 煮干し 鶏ミンチ 卵	パン粉 米 さといも 片栗 粉 上白糖 ごま みりん	こまつな しょうが たまねぎ にんじん こねぎ	お茶 ポーロ	お茶 パイ	419 15.4 1.3	503 19.2 1.6
9 火	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物 (バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し フロ セチーズ	パン粉 米 さといも じゃがいも 芋油	キャベツ きゅうり スイトコーン に んじん 葉ねぎ パナップ トマトケチャ ップ	牛乳	お茶 クッキー	484 14.9 1.4	538 15.4 1.7
10 水	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの そばろ煮 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮 干し 豚肉 鶏ミンチ	米 上白糖 芋油 みりん	かぼちゃ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん こねぎ	果物 (バナナ)	お茶 ドーナツ	527 17.7 1.5	625 21.7 1.8
11 木	ミートスパゲティ ポテトサラダ 果物 (リンゴ) 小魚	いわし煮干し 合 挽ミンチ	スパゲティ じゃがい も 芋油 みりん マヨネーズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく りんご トマト ケチャップ	ジュース	お茶 クッキー	452 16.0 1.2	523 19.8 1.5
12 金	たけのご飯 焼き魚 (鯖) 高野豆腐煮 味噌汁	いんげん 油揚げ 凍り豆腐 塩さば	米 じゃがいも 上白糖	たけのこ にんじん こねぎ 乾 しいたけ わかめ	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	440 19.4 2.2	453 20.9 2.4
13 土	ジュース ロールパン		ロールパン アップル					
15 月	カレーライス マカロニサラダ 果物 (バナナ)	牛肉	マカロニ 米 じゃがい も 芋油 マヨネーズ パームオイル	きゅうり たまねぎ にんじん パナップ	チーズ	ミルクココア せんべい	520 17.3 1.8	598 18.5 1.9
16 火	チキンライス ゆで野菜サラダ コーンスープ 小魚	いわし煮干し 鶏 肉 牛乳	米 じゃがいも 芋 油 マヨネーズ コーンクリームス ープの素	グリーンピース たまねぎ スイトコーン にんじん パナップ フロセチーズ トマトケ チャップ	果物 (バナナ)	☆朝食レシピ☆ 牛乳 ☆きなきトース ト	496 17.2 2	586 21.1 2.5
17 水	親子どんぶり 和風マヨサラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し か つお節 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上 白糖 白ごま みり ん マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ わかめ 焼き のり	ジュース	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	558 20.0 2	645 24.5 2.5
18 木	鶏なんばんうどん じゃがいもの和風 マヨ焼き 果物 (リンゴ) 小魚	いわし煮干し か つお節 鶏肉	うどん じゃがいも みりん マヨネーズ	にんじん 根深ねぎ こねぎ ほ うれんそう りんご しいたけ	ヨーグルト	お茶 ☆わかめおにぎ り	404 15.1 1.7	454 16.4 2.1
19 金	ロールパン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ ゼリー	ツナレウ 鶏肉 脱 脂粉乳	ロールパン じゃがい も 芋油 国産りんご ゼリー マヨネーズ クリーム パウダー	キャベツ たまねぎ にんじん フロセチーズ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	457 14.6 1.8	576 18.9 2.2
20 土	☆保育参観☆ (ジュース)							
22 月	麦ごはん さばの味噌煮 切干大根煮 かき玉汁 果物 (オレンジ)	いんげん 油揚げ 鯖 卵	押麦 米 片栗粉 上白糖 芋油 みりん	しょうが 切干大根 にんじん ほうれんそう らんご	お茶 ウエハース	牛乳 ☆二色サンド	542 20.0 2.1	585 22.2 2.5
23 火	みそラーメン さつま揚げ ヨーグル ト 小魚	絹ごし豆腐 いわし 煮干し はんぺん 豚 ミンチ ツナレウ	中華めん 片栗粉 芋油 みりん	えだまめ ごぼう しょうが スイトコーン にんじん にんにく 根深ねぎ ほう れんそう もやし ほしひじき	牛乳	お茶 ☆鮭チーズおに ぎり	504 23.8 1.6	537 25.6 1.9
24 水	☆遠足☆				ジュース	お茶 菓子		
25 木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 春野菜スー プ チュルルン	ハム 鶏肉 卵 フロセチーズ	米 じゃがいも 片 栗粉 ごま油 芋 油 チュルルン マヨネーズ ふりかけ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ スイトコーン にんじん にんにく	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ケキ	706 18.2 1.6	866 22.6 1.9
26 金	焼肉丼 ひじき金平 味噌汁 果物 (バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮 干し 牛肉	米 上白糖 ごま 芋油 みりん	キャベツ ごぼう しょうが たま ねぎ にんじん にんにく こねぎ も やし パナップ ほしひじき	チーズ	ヤクルト クッキー	447 17.6 1.7	494 18.7 1.8
27 土	ジュース ロールパン		ロールパン アップル					
29 月	昭和の日							
30 火	退位の日							

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

・4月16日のおやつは朝食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ね♪