

4 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			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)	たんぱく質(g)
		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			食塩相当(g)	0～2歳 1.3～5歳
1 木	☆自由保育☆ 中華丼 春雨スープ 果物(モモ缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉 うずら卵	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ま油 中華スープ	たけのこ にんじん はくさい もやし もも缶 乾しいたけ	チーズ	せんべい お茶	316 13.3 1.3	346 13.6 1.6
2 金	☆自由保育☆ ドライカレー もやしスープ 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 ごま油 サラダ油 パーメントカレー	たまねぎ にんじん もやし りんご	果物(バナナ)	クッキー お茶	349 9.1 1.5	402 10.9 1.9
5 月	☆自由保育☆ 豚丼 味噌汁 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	じゃがいも サラダ油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ パナ わかめ	ヨーグルト	みるくせんべい お茶	205 11.8 1.1	205 12.2 1.3
6 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	じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	グリーンピース 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 トマトチャップ	牛乳	パイ お茶	264 9.3 1.6	262 8.3 1.9
7 水	入園式 新入児: たべっこ動物 在園児: りんごジュース							
8 木	麦ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	木綿豆腐 豚肉	押麦 米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	マンナ ポーロ	☆バナナケーキ 牛乳	473 20.1 1.6	571 25.0 2
9 金	ロールパン ビーフシチュー 白菜とツナのサラダ ゼリー	ワフルーク 牛肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも はるさめ サラダ油 りんごゼリー マヨネーズ ビーフシチュー	たまねぎ にんじん はくさい	ビスケット	クッキー ヤクルト	571 14.6 1.9	631 17.3 2.4
10 土	パン アップルジュース		パン アップルジュース					
12 月	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ付(ブロッコリー) 果物(バナナ)	油揚げ 焼き竹輪 鶏肉	うどん てんぷら粉 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー パナ 青のり	ビスコ	☆フルーチェ	318 11.4 2	353 13.7 2.4
13 火	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のコーンあえ 豚汁 チーズ	豚肉 塩ざけ チーズ でカルシウムキャンディ	米 サラダ油	こんにやく ごぼう こまつな 大根 スイートコーン にんじん 葉ねぎ ほしひじき	せんべい	☆メーブルター サンド 牛乳	477 19.9 1.8	554 24.5 2.1
14 水	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ ブロッコリーとハムのゴマサラダ 味噌汁 果物(パイナップル)	木綿豆腐 油揚げ ハム マヨネーズ	パン粉 米 さといも じゃがいも サラダ油 ゴマドレッシング	にんじん こねぎ ブロッコリー パイナップル缶 トマトチャップ	クッキー	せんべい ミルクココア	528 16.0 1.9	570 19.0 2.4
15 木	三色丼 ごぼうサラダ 味噌汁 果物(ミカン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏ミンチ	米 上白糖 白ごま サラダ油 マヨネーズ ゴマドレッシング	さやいんげん きゅうり ごぼう 大根 にんじん こねぎ みかん缶 わかめ	牛乳	☆フライドポテト (のりしお) お茶	466 13.9 1.8	515 14.1 2.1
16 金	ミートスパゲティ マセドアン サラダ 小魚 ヨーグルト	いわし煮干し ハム ももヨーグルト	スパゲティ じゃがいも サラダ油 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 トマトチャップ	チーズ	クッキー ヤクルト	473 14.2 1.3	529 14.6 1.6
17 土	パン アップルジュース		パン アップルジュース					
19 月	ポークカレー マカロニサラダ 国産みかんゼリー 小魚	いわし煮干し 豚肉	マカロニ 米 じゃがいも サラダ油 みかんゼリー マヨネーズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	野菜ハイハイ	☆メロンパン風 トースト 牛乳	579 16.6 1.8	711 20.6 2.2
20 火	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスのサラダ 果物(ミカン缶)	かつお節 ワフルーク 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがいも 緑豆はるさめ ごま サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん缶	チーズ	☆塩昆布と枝豆の おにぎり お茶	500 19.7 2.5	608 23.5 3
21 水	たけのこご飯 鯖の塩焼き付 (ブロッコリー) 具だくさん味噌汁 果物(バナナ)	油揚げ 塩さば 鶏肉	水稲めし サラダ油	キャベツ ごぼう 大根 たけのこ にんじん こねぎ ブロッコリー パナ	牛乳	バウムクーヘン ミルクココア	426 23.7 2.5	465 26.4 3
22 木	みそラーメン コロッケ キャベツとツナのサラダ 小魚	いわし煮干し ワフルーク 豚ミンチ ビーフコロッケ	中華めん サラダ油 みりん マヨネーズ	キャベツ スイートコーン にんじん 葉ねぎ ほうれんそう もやし	ヨーグルト	☆マドレーヌ 牛乳	619 19.4 1.7	697 20.9 2
23 金	ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ カレー風味の 野菜スープ ゼリー	鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 ゼリー ゴマドレッシング ふりかけ	さやいんげん しょうが にんじん にんにく パセリ レタス	ジュース	ケーキ ヤクルト	689 15.7 1.4	795 19.0 1.8
24 土	パン アップルジュース		パン アップルジュース					
26 月	ごはん 豚肉じゃが キャベツの 塩昆布和え 味噌汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん	しらたき グリンピース たまねぎ にんじん こねぎ パナ 塩昆布 わかめ	チーズ	☆煮りんご ヨーグルト	430 16.9 1.4	488 18.1 1.7
27 火	カレーうどん さつまいも天ぷら 付け合せ(ブロッコリー) ゼリー	油揚げ 豚肉	うどん てんぷら粉 さつまいも サラダ油 ぶどうゼリー パーメントカレー	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー	マンナ ウエ ハース	☆餃子チーズ せんべい 牛乳	678 18.4 4.1	781 22.2 4.4
28 水	春の遠足				りんごジュース			
29 木	昭和の日							
30 金	ごはん ささみチーズ焼き 春雨 サラダ 味噌汁 果物(ミカン缶)	ハム 鶏ささみ ブロッコリー	米 じゃがいも 緑豆はるさめ 上白糖 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ パセリ みかん缶	牛乳	ウエハース ヤクルト	511 20.0 1.5	559 21.5 1.8