

4月献立表(一般)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	ご飯 鰯の漬け焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁(さつまいも)	三色丼 ゴボウサラダ 清汁(玉ねぎ・わかめ) みかん缶	ご飯 エビカツ ほうれん草のごま和え 清汁(そうめん) キャンディチーズ	チキンライス ブロッコリーサラダ きのこスープ ミニゼリー	ひじきごはん 鶏高野煮 キャベツのソテー 味噌汁(白菜) キャンディチーズ
10時	たべっこ動物	お子様せんべい	果物(バナナ)	マンナビスケット	果食べよ(せんべい)
3時	牛乳 源氏パイ	牛乳 水ココア蒸しパン	ミロ マリービスケット	★フルーツポンチ	お茶 ★フライドポテト
熱や力になるもの	米、砂糖、油、さつまいも、①たべっこ動物、②源氏パイ	米、砂糖、ごま油、ごま、みかん缶、①お子様せんべい、②蒸しパンミックス	米、油、ごま、砂糖、そうめん、①マリービスケット	米、油、ゼリー、①マンナビスケット、②フルーツポンチ、③みかん缶、④果糖缶	米、ごま油、砂糖、油、①果食べよ、②ポテト
血や肉や骨になるもの	さわか、①牛乳	鶏ミンチ、卵、①牛乳	エビカツ、チーズ、①ミロ、②牛乳	鶏肉	あげ、鶏肉、高野豆腐、卵、チーズ
体の調子を整えるもの	青ネギ、しょうが、小松菜、玉ねぎ、人参	しょうが、ほうれん草、ごぼう、コーン、人参、玉ねぎ、わかめ	ブロッコリー、ほうれん草、人参、玉ねぎ、わかめ、①バナナ	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、おなほめじ、パセリ、①バナナ	ひじき、人参、枝豆、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、キャベツ、白菜、青ネギ
調味料	しょうゆ、みりん、だし、味噌	しょうゆ、みりん、マヨネーズ、だし、①ココア	ごま油、しょうゆ、だし	ケチャップ、塩、コショウ、イタリアンドレッシング	しょうゆ、みりん、だし、塩、味噌、①お茶
1日分のエネルギー(1日5食分)	677(567)kcal 20.0(18.9)g 18.8(20.5)g 1.6(1.5)g	472(402)kcal 23.6(20.4)g 19.6(17.2)g 1.8(1.6)g	655(564)kcal 22.9(17.7)g 18.8(15.7)g 2.7(2.1)g	371(384)kcal 9.1(9.8)g 9.0(10.8)g 1.1(1.3)g	608(498)kcal 21.8(21.3)g 13.9(16.2)g 2.1(2.3)g
	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 豚カツ チンゲンサイのおかか和え 味噌汁(ふ・わかめ) キャンディチーズ	ご飯 漬し魚の甘酢あんかけ 南瓜煮 玉目汁	わかめうどん 肉団子 白菜の磯和え キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) チキンカツ 春キャベツのコールスロー コッパ-7(新たまねぎ) 賞状缶	牛ごぼうご飯 ぶりの照焼き もやしのナムル 味噌汁(大根)
10時	幼児野菜フルーツジュース	ポーロ	ぼたぼた焼き	果物(バナナ)	あんぱんまんせんべい
3時	お茶 かつぱえびせん	お茶 ハームクーヘン	ミロ 水ツマヨコントースト	お茶 ★なめしおにぎり	ヤクルト ハーベスト
熱や力になるもの	米、油、砂糖、ふ、①幼児野菜フルーツジュース、②かつぱえびせん	米、片栗粉、砂糖、①ポーロ、②ハームクーヘン	うどん、天かす、①ぼたぼた焼き、②食パン	ロールパン、マカロニ、賞状缶、①米	米、ごま、ごま油、砂糖、①あんぱんまんせんべい、②ヤクルト、③ハーベスト
血や肉や骨になるもの	とんかつ、あげ、かつお節、チーズ	たら	おなほ、肉団子、チーズ、①牛乳、②ミロ、③バナナ	チキンカツ	牛バラ、ぶり
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、チンゲンサイ、人参、わかめ	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、グリーンピース、大根、ごぼう、白ネギ	わかめ、青ネギ、ブロッコリー、白菜、人参、①バナナ、②ゼリー	ブロッコリー、春キャベツ、人参、コーン、青ネギ、パセリ、①バナナ、②賞状	ぶどう、人参、しょうが、もやし、ほうれん草、大根、青ネギ
調味料	ケチャップ、ごま油、しょうゆ、みりん、だし、①お茶	塩、しょうゆ、塩、みりん、味噌、だし	しょうゆ、みりん、だし、①マヨネーズ	ケチャップ、ごま油、白ドレッシング、コンソメ、塩、①お茶	醤油、みりん、だし
1日分のエネルギー(1日5食分)	638(542)kcal 17.7(17.4)g 21.2(21.4)g 2.1(2.2)g	444(411)kcal 15.7(12.6)g 6.6(5.2)g 1.8(1.7)g	461(518)kcal 19.1(19.1)g 17.2(18.3)g 2.0(2.3)g	452(418)kcal 18.1(18.3)g 10.4(8.7)g 2.8(2.6)g	567(560)kcal 23.5(22)g 20.4(22.6)g 1.3(1.4)g
	15	16	17	18	19
昼食	春野菜カレー 春キャベツのマリネ ヨーグルト	中華丼 春雨サラダ 玉子スープ キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) クリームシチュー ウインナー野菜炒め 果物(みかん缶)	親子丼 春キャベツの塩昆布和え 味噌汁(わかめ) キャンディチーズ	★誕生日会メニュー 豆ご飯 からあげ・ウインナー マカロニのケチャップ炒め コーンスープ ミニゼリー
10時	果物(バナナ)	マンナビスケット	ビスコ	たべっこ動物	白い風船
3時	お茶 黒糖饅頭	牛乳 ★ホットケーキ	お茶 ★おおかかチーズおにぎり	お茶 ハーベスト	りんごジュース ★賞状ショートケーキ
熱や力になるもの	米、油、新じゃがいも、砂糖、①黒糖饅頭	米、ごま油、片栗粉、砂糖、卵、①マンナビスケット、②ホットケーキミックス、③ホットケーキ	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、マーマリン、みかん缶、①ビスコ、②米	米、砂糖、油、①たべっこ動物、②ハーベスト	米、マカロニ、油、砂糖、ゼリー、①白い風船、②りんごジュース、③賞状ショートケーキ、④ホットケーキ
血や肉や骨になるもの	豚もも、ヨーグルト	豚もも、かまぼこ、卵、チーズ、①牛乳	鶏肉、ウインナー、①おかつお節	鶏肉、卵、チーズ	からあげ、ウインナー、牛乳
体の調子を整えるもの	新玉ねぎ、人参、アスパラガス、春キャベツ、ごぼう、コーン、①バナナ	たけのこ、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ごぼう、コーン、わかめ、青ネギ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン	玉ねぎ、青ネギ、春キャベツ、人参、わかめ	うすいんげん、ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、パセリ
調味料	塩、コショウ、卵、だし、①お茶	中華だし、塩、しょうゆ、マヨネーズ、コショウ	シチューミックス、ケチャップ、しょうゆ、だし	しょうゆ、みりん、だし、塩、味噌、味噌、①お茶	塩、卵、ケチャップ、コショウ
1日分のエネルギー(1日5食分)	541(559)kcal 16.3(18.6)g 10.1(10.1)g 1.7(1.7)g	670(615)kcal 25.4(22.8)g 19.4(19.6)g 4.2(4.1)g	530(508)kcal 21.4(19.3)g 17.3(17.5)g 3.3(3.1)g	457(428)kcal 21.5(16.1)g 10.3(15.9)g 2.3(1.9)g	656(655)kcal 14.8(14.8)g 25.2(26)g 2.5(2.6)g
	22	23	24	25	26
昼食	ピピン丼 春キャベツのごまだれサラダ わかめスープ キャンディチーズ	★郷土料理(沖縄) タコライス 人参シリシリ ソーキ汁	醤油ラーメン ほうれん草の磯和え えびしょうまい 青りんごゼリー	ご飯 鶏ちゃん焼き さつまいものごま和え けんちん汁 キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) 白身魚フライ 新玉ねぎのみそマヨサラダ ミネストローネ
10時	ウエハース	ビスコ	ポーロ	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)
3時	★ビーテムス	牛乳 黒糖	果物(バナナ)	お茶 あんドーナツ	お茶 ★たけのおにぎり
熱や力になるもの	米、ごま油、砂糖、ごま、①ウエハース、②ビーテムス	米、砂糖、油、①ビスコ、②黒糖	中華そば、砂糖、ごま、ごま油、青りんごゼリー、①ポーロ	米、砂糖、油、さつまいも、ごま、ごま油、①あんぱんまんせんべい、②あんドーナツ	ロールパン、油、砂糖、①米
血や肉や骨になるもの	鶏ミンチ、卵、かまぼこ、チーズ、①牛乳	鶏ミンチ、チーズ、ツナ、卵、豚もも、かまぼこ、①牛乳	豚もも、えびしょうまい	鶏肉、豆腐、ピーマン	白身魚フライ、あげ
体の調子を整えるもの	もやし、ほうれん草、人参、ぜんまい、春キャベツ、わかめ、青ネギ	レタス、トマト、人参、もやし、青ネギ	もやし、人参、青ネギ、わかめ、ほうれん草、えのび、ブロッコリー、①バナナ	キャベツ、ピーマン、人参、コーン、にんにく、大根、大根油、ごぼう、青ネギ	キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ、①バナナ、②たけのこ
調味料	しょうゆ、みりん、だし、味噌マヨネーズ、中華だし、塩	イタリアンドレッシング、しょうゆ、中華だし	中華だし、しょうゆ、みりん、だし	醤油、しょうゆ、みりん、卵、だし、①お茶	ごま油、しょうゆ、みりん、塩、だし、①お茶
1日分のエネルギー(1日5食分)	505(466)kcal 23.0(20.7)g 18.5(18.2)g 2.2(2.1)g	650(530)kcal 25.0(21.7)g 21.5(21.6)g 2.2(2.2)g	451(464)kcal 20.4(17.2)g 12.3(11.8)g 2.7(2.4)g	488(431)kcal 18.8(15.3)g 11.1(11)g 2.0(1.7)g	476(434)kcal 17.0(15.2)g 15.6(13.7)g 2.7(2.4)g
	29	30			
昼食		ミートスパゲティ グリーンサラダ 豆乳スープ プリン			
10時		お子様せんべい			
3時		アイスクリーム			
熱や力になるもの		スライスチーズ、油、プリン、①お子様せんべい、②アイスクリーム			
血や肉や骨になるもの		鶏ミンチ、豆乳、ベーコン			
体の調子を整えるもの		玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、いんげん、コーン、ブロッコリー、ミックスサンドイッチ、パセリ			
調味料		塩、コショウ、しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ、コンソメ			
1日分のエネルギー(1日5食分)		434(368)kcal 19.7(17.9)g 10.5(7.8)g 2.3(2.1)g			

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

○粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。