

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)	蛋白質(g)	食塩相当(g)	0～2歳	3～5歳	
		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			430	450	14.5			14.1
							0.8	0.8	413			449
1 月	☆自由保育☆ マーボー丼 春雨スープ 果物(ミカン缶) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま油 ラー油	グリーンピース しょうが たまねぎ にんにく もやし みかん缶 トマトチャップ	飲むヨーグルト	クッキー お茶	430	450	14.5	14.1	0.8	0.8
2 火	☆自由保育☆ 豚丼 みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも ラー油 みりん	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ パナ	牛乳	ウエハース お茶	413	449	16.2	17.0	1.2	1.4
3 水	☆自由保育☆ 中華丼 卵スープ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉 卵	米 片栗粉 中華スープ	たけのこ にんじん ねぎ はくさい パックル缶 乾しいたけ わかめ	ジュース	ビスケット お茶	334	365	11.4	13.8	0.8	1.0
4 木	☆自由保育☆ 三色丼 みそ汁 果物(モモ缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏ミンチ	米 上白糖 ラー油	さやいんげん 大根 にんじん ねぎ もも缶 わかめ	果物(バナナ)	せんべい お茶	402	467	13.8	16.8	1.5	1.9
5 金	入園式 新入児：たべっこ動物 在園児：チーズ											
6 土	パン ジュース		パン ジュース									
8 月	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付(ブロッコリー) 具だくさんみそ汁 チーズ	木綿豆腐 白身魚 チーズ	米 片栗粉 上白糖 ラー油 刻ルソース	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー もやし	ジュース	せんべい お茶	364	401	11.5	13.9	1.4	1.7
9 火	ハヤシライス マカロニサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 ラー油 ハヤシルー	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん パナ	チーズ	せんべい お茶	437	525	12.7	14.6	1.8	2.0
10 水	お野菜たっぷりラーメン かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉 かぼちゃひき肉フライ	中華麺 片栗粉 ごま油 中華スープの素	チゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし みかん缶 しいたけ	白い風船	せんべい お茶	345	389	11.8	13.8	2.6	3.2
11 木	ロールパン クリームシチュー 春雨サラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 上白糖 ラー油 クリームシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん パイナップル缶	果物(バナナ)	パイ お茶	422	525	16.0	20.5	1.9	2.4
12 金	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物(リンゴ) チーズ	木綿豆腐 ツナレク 鶏肉 錦糸たまご チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま油 みりん マネズ	きゅうり たまねぎ ねぎ りんご わかめ 焼きのり	飲むヨーグルト	クリームビスケット お茶	462	490	17.6	18.0	1.3	1.5
13 土	パン ジュース		パン ジュース									
15 月	ポークカレー スパゲティサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	米 スパゲティ 八穀米 じゃがいも ラー油 ゼリー マネズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	ハイハイ	☆さつまいも ドーナツ 牛乳	630	769	16.5	20.4	1.7	1.9
16 火	ごはん 鮭のチーズ焼き じゃがいも きんぴら みそ汁 果物(ミカン缶)	木綿豆腐 油揚げ 鮭 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 マネズ	大根 にんじん ねぎ パセリ みかん缶	果物(バナナ)	☆ラスク 飲むヨーグルト	562	654	21.4	24.1	1.8	2.3
17 水	ミートスパゲティ ゆで野菜サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも 片栗粉 ラー油 みりん ゴマドレ	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマトチャップ	チーズ	☆マドレーヌ 牛乳	551	654	18.4	21.4	1.5	1.9
18 木	ビビンバ風丼 春雨サラダ ワカメスープ チーズ	牛肉 鶏肉 チーズ	米 春雨 上白糖 ごま油 白ごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ほうれんそう もやし わかめ	ジュース	☆フルーツ ヨーグルト	405	454	12.1	14.6	0.6	0.8
19 金	ごはん 豚肉じゃが ブロッコリーとマカロニのサラダ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ ツナレク 豚肉	マカロニ 米 じゃがいも 上白糖 ラー油 みりん マネズ	しらたき グリンピース たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ	牛乳	クッキー ヤクルト	547	605	17.6	18.5	1.2	1.4
20 土	パン ジュース		パン ジュース									
22 月	ロールパン ビーフシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 牛肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま油 ビーフシチュー	たまねぎ にんじん レタス パイナップル缶	飲むヨーグルト	☆わかめおにぎり お茶	543	623	20.0	22.0	2.6	3.2
23 火	たけのこご飯 コロッケ ブロッコリーのナムル みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 コロッケ	米 上白糖 白ごま油 ラー油	たけのこ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ 塩昆布 わかめ	ジュース	☆フルーチェ	421	473	13.4	16.2	2.7	3.3
24 水	春の遠足				チーズ	たべっこ動物 ベジたべる しみコン						
25 木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 ラー油 みりん ゼリー ゴマドレ	さやいんげん キャベツ しょうが にんじん にんにく ねぎ	野菜ハイハイ	ケーキ 野菜ジュース	704	861	22.2	27.5	1.3	1.5
26 金	麦ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根のサラダ 豚汁 チーズ	あかうお ツナレク 豚肉 チーズ	押麦 米 上白糖 ラー油 みりん マネズ	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが 切干大根 にんじん ねぎ もやし	果物(バナナ)	せんべい ヤクルト	434	495	15.8	19.2	2.0	2.5
27 土	パン ジュース		パン ジュース									
29 月	昭和の日											
30 火	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト	うどん てんぷら粉 ラー油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 青のり	マンナウエハース	☆バナナケーキ 牛乳	585	665	21.6	26.3	2.2	2.6

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)