

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)	食塩相当(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					
1	水	☆自由保育☆ 中華丼 卵スープ 果物(モモ缶) 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 もも缶 乾しいたけ わかめ	バナナ	せんべい お茶	298 10.2 0.7	338 12.3 0.9	
2	木	☆自由保育☆ 焼肉丼 みそ汁 果物(ミカン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 卵が 油 みりん	キャベツ しょうが 大根 たまねぎ にんじん にんにく ねぎ みかん缶 わかめ	ジュース	せんべい お茶	325 9.5 0.7	354 11.3 0.8	
3	金	☆自由保育☆ 三色丼 みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏ミンチ	米 上白糖 卵が 油	いんげん にんじん ねぎ パナ わかめ	白い風船	ウエハース お茶	393 14.1 1.4	475 17.5 1.7	
4	土	パン ジュース		パン ジュース						
6	月	☆自由保育☆ ピピンパ風丼 ワカメスープ 果物(モモ缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 上白糖 白ごま ごま油	にんじん にんにく ほうれんそう もやし もも缶 わかめ	飲むヨーグルト	せんべい お茶	382 13.1 0.7	390 12.3 0.7	
7	火	☆入園式☆ みそラーメン 春巻 付(ブロッコリー) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華麺 卵が 油 バター みりん 春巻	スイートコーン にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし	ジュース	☆フルーチェ	389 13.6 1.1	406 15.7 1.3	
8	水	ロールパン チリコンカン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ 小魚	水煮大豆 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	薄力粉 ロールパン じゃがいも 上白糖 ゴマドレ	キャベツ たまねぎ ホルマツ にんじん バタ ブロッコリー トマトケチャップ	マンナウエハース	☆たまねぎおにぎり お茶	494 17.1 2.3	583 21.7 2.9	
9	木	ハヤシライス マカロニサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 卵が 油 マネズ バタ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん バイナップル缶	ビスコ	パイ 飲むヨーグルト	540 14.4 1.6	632 17.5 2.0	
10	金	ごはん すきやき風煮 春雨サラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し 牛肉 卵	米 春雨 上白糖 卵が 油 みりん マネズ	しらたき キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい	バナナ	せんべい ヤクルト	445 15.0 1.6	510 18.2 2.1	
11	土	パン ジュース		パン ジュース						
13	月	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 卵 フルーク 鶏肉 錦糸卵	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 わかめ 焼きのり	ハイハイ	せんべい 野菜ジュース	362 14.1 1.3	434 17.5 1.5	
14	火	ごはん トンテキ ごぼうサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま マネズ ゴマドレ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ねぎ トマトケチャップ	野菜ハイハイ	クッキー 飲むヨーグルト	445 18.3 1.5	543 22.7 1.8	
15	水	ポークカレー スパサラゼリー 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	米 卵が じゃがいも 卵が 油 ゼリー マネズ バモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	ポーロ	☆ラスク 牛乳	583 15.2 1.8	709 19.0 2.2	
16	木	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 フルーク 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがいも 春雨 ごま 卵が 油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん缶	バナナ	☆コーンと枝豆のおにぎり お茶	488 18.6 2.1	576 22.8 2.6	
17	金	ごはん さばの塩焼き 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 鯖 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 卵が 油	大根 こねぎ バタ わかめ いんげん	白い風船	ビスケット ヤクルト	469 16.7 0.9	533 18.6 1.1	
18	土	パン ジュース		パン ジュース						
20	月	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 合挽キ ャーグルト	スパゲティ じゃがいも 片栗粉 卵が 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 トマトケチャップ	マンナウエハース	☆マドレーヌ 牛乳	563 16.5 1.3	666 20.8 1.5	
21	火	ロールパン 白身魚フライ 付(ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物(バナナ)	白身魚フライ ウインナー	ロールパン じゃがいも 卵が 油	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー バタ	ハイハイ	パイ 牛乳	521 18.4 1.6	664 23.8 2.0	
22	水	春の遠足				ビスコ	かっぱえびせん			
23	木	たけのご飯 コロッケ ほうれん草のゴマ和え みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 コツナ	米 上白糖 白ごま 卵が 油	たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう わかめ	バナナ	☆フルーツゼリー	357 9.4 1.3	412 11.3 1.6	
24	金	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し フルーク 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 マネズ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん こねぎ	野菜ハイハイ	せんべい ヤクルト	418 16.4 2.3	497 20.2 2.8	
25	土	パン ジュース		パン ジュース						
27	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 卵 鶏肉 卵 かつお ぶりかけ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 卵が 油 みりん ゼリー マネズ	きゅうり しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ わかめ	ポーロ	ケーキ 野菜ジュース	703 21.8 0.9	859 27.2 1.1	
28	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 果物(パイン缶)	かつお節 鮭 チーズ	米 じゃがいも みりん マネズ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ バタ ブロッコリー バイナップル缶	バナナ	☆メープルバター サンド 牛乳	488 19.4 1.3	562 21.5 1.6	
29	土	昭和の日								
30	木	かやくうどん さつまいも天ぷら 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも 卵が 油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー バタ	白い風船	☆かぼちゃケーキ 牛乳	457 14.8 1.3	554 18.5 1.5	

(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。)