

4月 献立予定表

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			栄養価	おやつ	未満児 主食	
					赤、血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる				
入 始 園 式											
2	月										
3	火	クッキー牛乳	鶏もも肉の照り焼き 大豆入りひじき煮	醤油 みりん 醤油 みりん	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ	米 じゃが芋	生姜 人参 キャベツ 人参	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 19.4g 16.0g 1.9g 2.0g	以上児
4	水	せんべい牛乳	五目卵焼き ほうれん草のなめ草和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	だし 味増 醤油 だし 味増	卵 鶏ひき肉 油揚げ	米 米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 22.0g 17.3g 1.9g 2.0g	
5	木	ビスケット牛乳	豆腐入り松風焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁	味噌 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし 味増	卵 鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ	米 パン粉 白ごま 春雨	葱 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 20.7g 24.0g 2.0g 2.1g	
6	金	クッキー牛乳	かじきの変わり揚げ アスパラののごま和え 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 みりん 醤油 砂糖 だし 味増	かじき 卵	米 片栗粉 油 白ごま	にんにく 人参 アスパラ 人参 玉葱	卵サンド 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	777cal 29.7g 34.1g 2.9g 3.1g	
7	土	せんべい牛乳	親子煮 葱の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし 味増	鶏もも肉 卵 牛乳	米 麴 米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ウインナーパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	654cal 21.6g 21.8g 1.7g 1.8g	
9	月	ビスケット牛乳	鮭の南蛮漬け キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 砂糖 だし 味増	鮭 シーチキン 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 米 片栗粉 油	人参 キャベツ きゅうり 葱 玉葱	チーズケーキマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 29.0g 24.2g 1.9g 1.9g	
10	火	クッキー牛乳 お弁当の日	じゃが芋の味噌汁 オレンジ	だし 味増		米 じゃが芋	人参 オレンジ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	521cal 17.6g 14.7g 1.3g 1.0g	
11	水	せんべい牛乳	鶏の唐揚げ きゅうりもみ 大根の味噌汁	醤油 みりん 塩 だし 味増	鶏もも肉 卵 かにかまぼこ	米 片栗粉 小麦粉 油	生姜 きゅうり 人参 大根	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 18.5g 16.5g 1.3g 2.4g	
12	木	ビスケット牛乳	さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし 味増	さわら かまぼこ 油揚げ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	豆腐ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	680cal 28.1g 26.2g 2.2g 2.4g	
13	金	クッキー牛乳	オムレツ アスパラサラダ キャベツのスープ バナナ	コンソメ 塩 醤油 酢 砂糖 油 コンソメ	卵 ベーコン ハム	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 アスパラ 人参 キャベツ	野菜蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 20.5g 21.0g 2.1g 2.6g	
14	土	せんべい牛乳	シチュー 牛乳	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン オレンジ	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 17.9g 22.3g 0.6g 0.5g	
16	月	ビスケット牛乳	焼き魚 ひじきときゅうりの和風サラダ 玉葱の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし 味増	甘塩紅鯢 ひじき	米 春雨	きゅうり コーン 人参 玉葱	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 23.4g 12.8g 1.5g 1.6g	
17	火	クッキー牛乳	ギョウザ キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし 味増	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン バナナ	バナナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	697cal 22.4g 25.1g 2.2g 2.4g	
18	水	せんべい牛乳 誕生会	ピラフ ピザバーガー フロッコリーのサラダ コンソメスープ イチゴ	コンソメ 塩 塩 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	ベーコン 豚ひき肉 卵 牛乳 油揚げ	米 米粉 チーズ パン粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 ピーマン 人参 フロッコリー 人参 玉葱	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	906cal 31.3g 33.9g 3.9g 4.5g	
19	木	ビスケット牛乳	ポーグカレー 樺神漬け バナナ	カレールー	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	518cal 13.7g 10.3g 1.6g 1.7g	
20	金	クッキー牛乳	ささみのフライ フロッコリーのおかか和え 麴の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし 味増	ささみ かつお節	米 片栗粉 油 麴	生姜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 27.0g 21.0g 2.9g 2.8g	
21	土	せんべい牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳	醤油 みりん コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 ピーマン 葱	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	659cal 19.8g 23.5g 1.7g 1.8g	
23	月	ビスケット牛乳	かじきのケチャップチーズ焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ 塩 だし 味増	かじき	米 チーズ マカロニ じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参 葱	黒糖蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 25.9g 26.1g 1.3g 1.2g	
24	火	クッキー牛乳	納豆和え 豚汁 オレンジ	醤油 だし 味増	納豆 卵 豚ばら肉 豆腐	米 糸こん	ほうれん草 人参 大根 葱	バナナクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 26.4g 26.4g 3.0g 3.3g	
25	水	せんべい牛乳	たけのこ入り卵焼き もやし煮 豆腐の味噌汁	塩 だし 味増 醤油 みりん だし 味増	卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 たけのこ ピーマン 人参 もやし 葱	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	505cal 15.2g 15.4g 2.1g 2.3g	
26	木	ビスケット牛乳	ローストチキン すき昆布の煮物 キャベツの味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし 味増	鶏もも肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	玉葱 生姜 にんにく 人参 ピーマン 人参 キャベツ	ブラウニー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	704cal 25.4g 31.4g 2.8g 3.1g	
27	金	クッキー牛乳	鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁	マヨネーズ 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし 味増	鮭 マヨネーズ 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし 味増	米 じゃが芋	コーン 人参 ほうれん草 人参	バナナ せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	730cal 23.5g 21.4g 1.7g 1.5g	
28	土	せんべい牛乳	肉じゃが 豆腐の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし 味増	豚ばら肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 葱	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	726cal 26.5g 20.3g 2.8g 2.8g	

☆すみれ組、
もも組、ちゅう
りっぷ組さん
は完全給食
です。

☆たんぽぽ組
ゆり組、ひま
わり組さんは
食べられる量
のごはんを
持ってきて
下さい。

18日(水) 誕生会

はい、いいえ

☆すみれ組、
もも組、ちゅう
りっぷ組さん
は完全給食
です。

☆たんぽぽ組
ゆり組、ひま
わり組さんは
食べられる量
のごはんを
持ってきて
下さい。

☆入園 進級おめでとうございます。「何でも食べられる丈夫な体作り」を家庭と供に目指していきたいと思っておりますのでご協力お願いします。