4月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【4月の目標】

給食に慣れましょう

1日（水）
入始園式

9日（金）
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

14日（水）
誕生会

ごはんはいりません。

★もも組、ちゅうりっぷ組さんは完全給食です。
ご飯は園で用意します。スプーン、フォーク、箸も園で用意します
★たんぽぽ組ゆり組、ひまわり組さんは、110gのごはんを持参ですが、最初は、食べられる量のご飯を持ってきて下さい。
スプーン、フォークは持参して下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	材料名 黄：熱や力となる	材料名 緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	木	せんべい 牛乳 入始園式	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ケチャップ	豚ひき肉	米	人参 玉葱 生姜 ピーマン バナナ	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 9.3g 6.2g 0.3g	232cal 4.0g 2.8g 0.1g
2	金	ビスケット 牛乳	とりにくのごまみそやき きゃべつのおひたし じゃがいものみそしる	味噌 みりん 醤油 砂糖 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉 かまぼこ	米　白ごま じゃが芋	人参　キャベツ 人参	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	555cal 19.1g 15.2g 0.9g	338cal 15.8g 10.2g 1.0g
3	土	クッキー お茶	カレーにくじゃが たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	カレー粉　醤油 だし汁　味噌	豚バラ肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース 人参　玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	398cal 8.8g 6.6g 1.0g	256cal 8.3g 6.3g 1.2g
5	月	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき はるさめサラダ わかめのみそしる	だし汁　醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	卵　鶏ひき肉 かにかまぼこ わかめ	米 春雨	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり　コーン 玉葱	ごはん	だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 21.9g 21.1g 1.1g	361cal 21.2g 16.8g 1.0g
6	火	ビスケット 牛乳	あましおべにさけ きゃべつのゴマあえ じゃがいものみそしる オレンジ	塩 醤油　砂糖	甘塩紅鮭 油揚げ	米 白すりごま じゃが芋	人参　キャベツ 人参 オレンジ	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 24.9g 22.0g 1.1g	361cal 21.2g 16.8g 1.0g
7	水	せんべい 牛乳	カレーライス バナナ ふくじんづけ おちゃ	カレールー	豚バラ肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 14.5g 12.2g 0.5g	442cal 9.3g 9.9g 0.3g
8	木	クッキー 牛乳	さけのなんばんづけ ブロッコリーのおひたし とうふのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 だし汁　味噌	鮭 かまぼこ 豆腐	米　小麦粉　油	人参　ブロッコリー 人参　玉葱	ごはん	もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 28.0g 22.8g 1.6g	378cal 25.2g 19.1g 1.5g
9	金	ビスケット 牛乳 お弁当の日	ふのみそしる オレンジ	だし汁　味噌		麩	人参　玉葱 オレンジ	お弁当	やきドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	238cal 6.4g 6.4g 0.6g	146cal 3.7g 0.7g 0.5g
10	土	クッキー お茶	ぶたにくとじゃがいもの あまからいため たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう　バナナ	醤油 みりん 砂糖 だし汁　味噌	豚バラ肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	468cal 15.2g 13.6g 1.1g	246cal 11.2g 8.5g 1.2g
12	月	せんべい 牛乳	とうふのまさごあげ ひじきに じゃがいものみそしる　オレンジ	醤油　塩 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏ひき肉　豆腐 エビ　ちりめんじゃこ 油揚げ　かまぼこ　ひじき	米　片栗粉　油 じゃが芋	人参 人参　キャベツ　ピーマン 人参　オレンジ	ごはん	ヨーグルトむしぱん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 23.2g 21.2g 2.1g	433cal 20.8g 21.1g 2.3g
13	火	クッキー 牛乳	さわらのてりやき ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	醤油　みりん 醤油 だし汁　味噌	さわら かまぼこ 豆腐　わかめ	米	人参　ほうれん草 玉葱	ごはん	ごまクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 24.1g 23.7g 1.6g	417cal 21.5g 19.9g 1.9g
14	水	せんべい 牛乳 誕生会	カレーピラフ コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ　イチゴ	カレー粉　醤油 コンソメ 塩　コショウ 醤油 酢 砂糖 ごま油	鶏もも肉 豚ひき肉　牛乳　卵	米 パン粉	人参　玉葱　パセリ 人参　玉葱 玉葱 人参　ブロッコリー　コーン　イチゴ	カレーピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	684cal 22.3g 20.4g 2.4g	645cal 21.0g 18.8g 2.8g
15	木	ビスケット 牛乳	とうふとエビのケチャップ やさいサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ　塩　醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁　味噌	豚ひき肉　豆腐　エビ	米　片栗粉　油 じゃが芋	人参　玉葱　トマト　生姜　にんにく 人参　きゅうり　キャベツ 人参	ごはん	クリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 20.7g 22.0g 1.4g	315cal 16.7g 13.0g 1.4g
16	金	クッキー 牛乳	たけのこいりたまごやき すきこんぶのにもの キャベツのみそしる	だし汁　醤油 醤油　みりん だし汁　味噌	卵 油揚げ　かまぼこ　すき昆布	米	人参　玉葱　竹の子 人参　ピーマン 人参　キャベツ	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	557cal 20.2g 23.1g 2.0g	349cal 16.1g 19.3g 2.0g
17	土	せんべい お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう オレンジ	カレールー　醤油 だし汁　味噌	豚ひき肉　豆腐 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 オレンジ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	501cal 16.2g 13.5g 1.5g	341cal 14.0g 13.9g 1.5g
19	月	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	人参　玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 16.7g 15.0g 1.4g	287cal 6.1g 5.9g 0.4g
20	火	クッキー 牛乳	かじきのあまずあん ブロッコリーのおかかあえ キャベツのみそしる	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 醤油 だし汁　味噌	かじき かまぼこ　かつお節	米　片栗粉　油　じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　ブロッコリー 人参　キャベツ	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 22.3g 21.0g 2.1g	364cal 19.1g 16.5g 2.2g
21	水	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ　ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵　ベーコン	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　ほうれん草　コーン 人参　玉葱 オレンジ	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 21.7g 24.2g 2.3g	494cal 17.9g 24.0g 1.6g
22	木	ビスケット 牛乳	シュウマイ きりほしだいこんのにもの とうふのみそしる	醤油　みりん だし汁　味噌	シュウマイ 油揚げ　かまぼこ 豆腐　わかめ	米	人参　切り干し大根　ピーマン 玉葱	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 20.3g 20.2g 2.8g	458cal 15.5g 17.3g 2.8g
23	金	クッキー 牛乳	鮭のタルタルソースかけ ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる オレンジ	マヨネーズ 醤油　砂糖 だし汁　味噌	鮭　卵	米 油 小麦粉 パン粉 白すりごま じゃが芋	人参　ブロッコリー 人参 オレンジ	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	637cal 20.8g 18.9g 1.0g	430cal 17.0g 18.2g 1.1g
24	土	せんべい お茶	マーボーどうふ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	醤油　みりん だし汁　味噌	豚ひき肉　豆腐 牛乳	米　片栗粉	人参　玉葱　生姜　ピーマン 人参　玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	403cal 10.2g 9.5g 1.2g	424cal 10.9g 9.8g 1.4g
26	月	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ　ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵　ツナ	米 マカロニ	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり 人参　玉葱 オレンジ	ごはん	ポンデドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 11.8g 16.6g 1.5g	332cal 6.9g 14.0g 1.5g
27	火	クッキー 牛乳	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる	マヨネーズ　味噌 醤油 だし汁　味噌	さわら かまぼこ 油揚げ　豆腐	米	人参　ほうれん草　なめ茸 人参　大根	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 18.3g 14.2g 2.1g	306cal 13.7g 8.7g 2.2g
28	水	せんべい 牛乳	とりにくのすぶたふう みそドレサラダ たまごスープ	ケチャップ　醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 卵	米　片栗粉　油	人参　玉葱　ピーマン　生姜 人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱	ごはん	ココアむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	707cal 24.1g 20.5g 3.0g	530cal 20.7g 25.8g 3.2g
30	金	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき だいずいりひじきに じゃがいものみそしる オレンジ	だし汁　醤油 醤油　みりん だし汁　味噌	卵　わかめ 大豆　かまぼこ　油揚げ	米 じゃが芋	人参　玉葱 人参　キャベツ　ピーマン 人参 オレンジ	ごはん	アップルパイ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651al 20.3g 19.2g 1.6g	430cal 16.3g 14.7g 1.6g

☆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」を家庭と共に目指していきたいと思いますのでご協力お願いします。