



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(金)

入始園式



11日(月)

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。



20日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



★もも組、ちゅ

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、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			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
1	金	せんべい 牛乳 入始園式	カレー ふくじんづけ バナナ おちや	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	／	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	421cal 13.5g 10.2g 1.6g	208cal 8.0g 6.4g 1.6g
2	土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ ぎゅうにゅう さいきょうやき	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン 玉葱 オレンジ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	343cal 9.0g 9.9g 1.1g	171cal 6.6g 7.2g 1.3g
4	月	クッキー お茶	キャベツのおひたし じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	カレイ	米	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	551cal 21.9g 14.7g 1.9g	321cal 17.6g 8.5g 2.0g
5	火	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる オレンジ	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 ほうれん草 なめ草 玉葱 オレンジ	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	496cal 17.3g 12.4g 1.0g	288cal 11.9g 9.8g 0.9g
6	水	ビスケット 牛乳	とりにくのごまみそやき ひじきサラダ だいごのみそしる	砂糖 醤油 味噌 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき	米 白ごま 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	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	572cal 18.5g 19.7g 1.3g	348cal 13.4g 14.1g 1.4g
7	木	せんべい 牛乳	チキンハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ	豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉 マカロニ	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	665cal 21.8g 27.3g 2.0g	481cal 17.2g 25.6g 2.3g
8	金	クッキー 牛乳	さかなのなんばんづけ ブロックリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節	米 小麦粉 油 じゃが芋	人参 ブロッコリー 人参	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	558cal 27.0g 23.2g 1.6g	363cal 22.8g 18.9g 0.8g
9	土	ビスケット お茶	シチュー オレンジ ぎゅうにゅう	シチュールー	牛乳 鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース オレンジ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	504cal 15.2g 18.6g 0.5g	350cal 13.5g 17.4g 0.5g
11	月	クッキー 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる バナナ	だし汁 味噌		米	人参 玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	328cal 10.9g 6.6g 1.1g	243cal 7.4g 0.9g 0.8g
12	火	せんべい 牛乳	さわらのてりやき ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	さわら かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ	米	人参 ほうれん草 玉葱	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	528cal 25.6g 19.3g 1.5g	326cal 22.0g 17.1g 1.5g
13	水	クッキー 牛乳	ツナオムレツ やさしいサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 19.8g 22.7g 2.0g	370cal 15.0g 18.9g 2.1g
14	木	せんべい 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	砂糖 ケチャップ ソース 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	豚肩ロース ひじき	米 白すりごま じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参 オレンジ	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	691cal 24.2g 32.6g 1.4g	507cal 19.8g 31.5g 1.3g
15	金	ビスケット 牛乳	さけのあますずあん ブロックリーのツナマヨサラダ だいごのみそしる	砂糖 ケチャップ 酢 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 片栗粉 油	人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	みかんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 24.8g 24.4g 1.9g	406cal 20.5g 19.4g 1.9g
16	土	クッキー お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	538cal 13.0g 12.0g 0.6g	406cal 11.2g 10.4g 0.4g
18	月	せんべい お茶	ベーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	チーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 20.2g 28.4g 2.1g	419cal 15.5g 27.8g 2.4g
19	火	ビスケット 牛乳	やきざかな すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 すき昆布 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 ビーマン 人参	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	559cal 25.6g 23.2g 2.0g	348cal 21.7g 18.0g 2.2g
20	水	クッキー 牛乳 誕生会	ピラフ ハンバーグ ブロックリーのサラダ コンソメスープ イチゴ	バター コンソメ ケチャップ ソース 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	ベーコン 豚ひき肉 卵 牛乳	米 バン粉	人参 玉葱 コーン ビーマン 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 苺	ピラフ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	670cal 21.9g 28.7g 3.6g	633cal 20.2g 25.1g 4.0g
21	木	せんべい 牛乳	ひじきりたまごやき キャベツのあますずあん だいごのみそしる オレンジ	砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき ツナ 油揚げ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 オレンジ	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	520cal 16.0g 18.5g 1.0g	309cal 10.4g 13.1g 0.7g
22	金	ビスケット 牛乳	かじきのカレーあげ ほうれんそうのサラダ とうふのみそしる	カレー粉 砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 片栗粉 油	にんにく 人参 ほうれん草 コーン 玉葱	ごはん	やさしいジュース ビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 24.9g 24.4g 1.6g	401cal 20.6g 19.4g 1.6g
23	土	クッキー お茶	おやこに たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	480cal 16.7g 14.9g 1.4g	324cal 15.4g 13.2g 1.6g
25	月	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 15.6g 13.0g 1.3g	316cal 9.9g 9.2g 1.2g
26	火	ビスケット 牛乳	シュウマイ キャベツに だいごのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ かまぼこ 油揚げ	米	人参 キャベツ ビーマン 人参 大根	ごはん	ミニロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	467cal 14.6g 14.7g 1.8g	239cal 9.3g 8.6g 1.9g
27	水	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき はるさめサラダ たまねぎのみそしる	だし汁 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 わかめ	米 春雨	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	オレンジふうみの ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 18.7g 21.7g 1.3g	408cal 13.4g 21.7g 1.2g
28	木	ビスケット 牛乳	かじきのみそだれがけ ひじきのものに じゃがいものみそしる オレンジ	砂糖 醤油 みりん 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき かまぼこ 油揚げ ひじき	米 じゃが芋	人参 ビーマン 人参 オレンジ	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 24.5g 19.3g 1.8g	395cal 19.7g 13.1g 1.9g
30	土	クッキー お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース 砂糖	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 17.8g 14.6g 1.9g	456cal 16.0g 12.7g 2.0g

★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く思いますのでご協力お願いします。

