



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



3日(月)

入始園式



7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、

おかずの中に入れないで

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	土	せんべい お茶	カレーライス バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 バナナ	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	421cal 11.5g 10.2g 0.3g	208cal 8.0g 6.4g 1.6g
3	月	ビスケット 牛乳 入始園式	ドライカレー みかん おちゃ	カレー粉 ケチャップ	合いびき肉	米	人参 玉葱 生姜 ピーマン にんにく みかん	ごはん	ドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 13.1g 11.8g 0.5g	420cal 13.2g 10.9g 8.4g
4	火	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 醤油 砂糖 ごま油 酢 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 17.4g 17.9g 1.7g	291cal 9.4g 9.3g 1.9g
5	水	せんべい 牛乳	とりにくのごまみそやき ひじきのわふうサラダ だいこんのみそしる	味噌 砂糖 みりん マヨネーズ 醤油	鶏もも肉 ひじき	米 白ごま 油あげ	人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 22.5g 17.3g 1.6g	346cal 14.7g 11.3g 1.5g
6	木	ビスケット 牛乳	やさぎかな きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる オレンジ	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 オレンジ	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	579cal 26.8g 22.9g 1.6g	561cal 26.0g 20.8g 1.7g
7	金	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ				みかん	お弁当	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	464cal 11.7g 8.9g 0.4g	185cal 2.6g 1.6g 0.3g
8	土	クッキー お茶	マーボーどうふ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 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	374cal 8.9g 9.4g 0.8g	205cal 6.5g 6.6g 0.9g
10	月	ビスケット 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ 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 ベーコン	米 じゃが芋	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	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	708cal 22.2g 26.3g 2.0g	455cal 15.8g 26.6g 2.3g
11	火	クッキー 牛乳	かじきのカレーからあげ ほうれんそうサラダ どうふのみそしる	醤油 砂糖 カレー粉 醤油 砂糖 ごま油 酢 だし汁 味噌	かじき 卵 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	にんにく 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	ロールケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 25.4g 23.3g 1.5g	368cal 21.1g 18.2g 1.5g
12	水	せんべい 牛乳	ポテトミートローフ やさしいサラダ コンソメスープ	ケチャップ 塩 醤油 砂糖 ごま油 酢 コンソメ	鶏ひき肉 卵	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	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	575cal 21.3g 21.5g 2.0g	366cal 16.4g 18.5g 2.3g
13	木	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 15.5g 13.3g 1.7g	384cal 9.8g 6.5g 1.3g
14	金	せんべい 牛乳	さわらのみそマヨネーズ キャベツのおかかあえ 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 かつお節 油揚げ	米	玉葱 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	カスタードパイ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 20.5g 15.5g 1.2g	290cal 15.8g 11.7g 1.0g
15	土	ビスケット お茶	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	醤油 砂糖 カレー粉	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 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	481cal 13.3g 15.7g 0.8g	356cal 13.3g 16.1g 1.0g
17	月	クッキー 牛乳	さかなのあまずあん きゃべつに どうふのみそしる	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 人参	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 26.9g 24.9g 2.0g	422cal 23.2g 20.0g 2.2g
18	火	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	醤油 塩 ごま油 醤油 だし汁 味噌	卵 かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 ほうれん草 人参	ごはん	ワッフル やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	458cal 15.0g 10.0g 1.4g	566cal 12.6g 6.9g 1.1g
19	水	ビスケット 牛乳 誕生会	ピラフ タンドリーチキン ブロッコリーのマヨサラダ 卵スープ イチゴ	コンソメ パター カレー粉 ケチャップ マヨネーズ 醤油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 卵	米	人参 玉葱 コーン ピーマン にんにく 生姜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 イチゴ	ピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	801cal 24.7g 28.2g 1.4g	566cal 14.4g 21.0g 0.8g
20	木	クッキー 牛乳	どうふハンバーグ マカロニサラダ キャベツのみそしる	醤油 みりん パター マヨネーズ だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 パン粉 マカロニ	玉葱 人参 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん	ほうれんそうドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 22.9g 22.8g 1.5g	433cal 17.4g 26.6g 1.5g
21	金	せんべい 牛乳	さわらのてりやき ほうれんそうのなめたけあえ どうふのみそしる オレンジ	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	さわら 豆腐 わかめ 油揚げ	米	人参 ほうれん草 なめ茸 玉葱 オレンジ	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	482cal 18.0g 13.1g 1.4g	237cal 13.9g 10.3g 1.4g
22	土	ビスケット お茶	ミートソースごはん バナナ おちゃ	ケチャップ ソース	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト 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	491cal 16.0g 15.0g 1.9g	197cal 7.0g 4.8g 1.8g
24	月	クッキー 牛乳	シュウマイ はるさめサラダ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 ごま油 酢 だし汁 味噌	シュウマイ 油揚げ	米 春雨	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 19.1g 20.8g 1.6g	391cal 13.3g 14.5g 1.5g
25	火	せんべい 牛乳	かじきのあげに すき昆布のもの どうふのみそしる	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき すき昆布 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 片栗粉 油	人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルトむしぼん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 27.7g 22.1g 3.0g	393cal 23.9g 19.8g 3.3g
26	水	ビスケット 牛乳	みそやきにく ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそしる オレンジ	醤油 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚肩ロース	米 白すりごま	人参 ブロッコリー 人参 大根 オレンジ	ごはん	くるゴママフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 25.5g 22.7g 1.5g	346cal 21.2g 17.5g 1.5g
27	木	クッキー 牛乳	どうふツナのあげだんご きりぼしだいこんサラダ たまねぎのみそしる	マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま油 酢 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 チーズ	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油	玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	オレンジふうみ ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	687cal 22.7g 21.8g 1.3g	482cal 15.2g 21.8g 1.3g
28	金	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき ひじきに ふのみそしる	醤油 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 油揚げ かまぼこ ひじき	米 切り麩	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	カステラ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 22.8g 20.6g 1.7g	439cal 18.6g 18.9g 1.7g

スプーン、

フォークは持参

して下さい。

☆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
家庭と共に目指していきたいと思いますのでご協力をお願いします。