

4 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
			主 な 材 料 名					I単位-(kcal)	蛋白質(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					食塩相当(g)
1	火	☆自由保育☆ 豚丼 みそ汁 果物(モモ缶) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 かつお 油 みりん	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もも缶 わかめ	牛乳	ミニパウム お茶	466 16.7 0.6	515 17.5 0.7	
2	水	☆自由保育☆ 中華丼 卵スープ 果物(パイン缶) 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 パイナップル缶 乾しいた け わかめ	果物(バナナ)	ビスケット お茶	350 10.9 0.7	380 12.9 0.9	
3	木	☆自由保育☆ 三色丼 みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 かつお 油	いんげん たまねぎ にんじん ねぎ パナ	飲むヨーグルト	ウエハース お茶	455 16.6 1.3	482 16.8 1.5	
4	金	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 かつお 油 マヨネーズ ハヤシ	グリビース きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	ジュース	せんべい お茶	440 10.8 1.5	498 13.0 1.9	
5	土	パン ジュース		パン ジュース						
7	月	☆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	中華めん かつお 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	野菜ハイハイ	せんべい お茶	343 12.4 1.0	384 14.4 1.1	
8	火	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 油揚げ いわし煮干し ツナ 鶏肉 鶏卵	米 片栗粉 上白糖 ごま みりん マヨネーズ	きゅうり 大根 ねぎ わかめ 焼きのり	野菜ジュース	せんべい お茶	354 14.9 1.5	419 17.6 1.9	
9	水	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付(ブロッコリー) 豚汁 果物(ミカン缶)	白身魚 豚肉	米 里芋 片栗粉 上白糖 かつお 油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー みかん缶	牛乳	せんべい お茶	413 15.3 1.9	449 15.8 2.2	
10	木	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 果物(パイン缶) 小魚	大豆 いわし煮干し 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 かつお 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん パイナップル缶 トマトチャップ	果物(バナナ)	パイ お茶	463 13.7 0.9	575 17.7 1.2	
11	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 ハム	米 春雨 上白糖 かつお 油 みりん マヨネーズ	しらたき きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい わかめ	飲むヨーグルト	クッキー お茶	456 16.4 1.0	483 16.4 1.2	
12	土	パン ジュース		パン ジュース						
14	月	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 かつお じゃがいも かつお 油 ゼリー マヨネーズ パーモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	マンナウエハース	☆ラスク 牛乳	620 15.8 1.9	709 19.0 2.2	
15	火	ロールパン 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)	かつお節 ツナ 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま かつお 油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん缶	ジュース	☆きつねおにぎり お茶	500 17.8 2.0	603 22.7 2.6	
16	水	ビビンバ風丼 ブロッコリーとツナの サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し ツナ 鶏肉 牛肉	米 上白糖 ごま ごま油 マヨネーズ	にんじん にんにく ブロッコリー ほうれんそう もやし わかめ	野菜ジュース	☆フルーツ ヨーグルト	362 13.6 0.6	429 16.0 0.7	
17	木	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 ミンチ ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも 片栗粉 かつお 油 みりん ゴマドレ	グリビース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマトチャップ	果物(バナナ)	☆かぼちゃケーキ 牛乳	491 16.2 1.2	590 20.2 1.4	
18	金	ごはん 鮭のチーズ焼き じゃがいも きんぴら みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鮭 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ごま かつお 油 マヨネーズ	大根 にんじん ねぎ バナナ	牛乳	クリームビスケット ヤクルト	531 20.2 1.4	570 19.5 1.7	
19	土	パン ジュース		パン ジュース						
21	月	かやくうどん さつまいもの 春雨 付(ブロッコリー) 果物(パイン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉	うどん てんぷら 粉 さつまいも かつお 油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パイナップル缶	ジュース	☆フルーツゼリー	393 10.6 1.0	440 12.7 1.3	
22	火	ドライカレー マセドアンサラダ 春雨スープ 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ	米 じゃがいも 春雨 ごま油 かつお 油 マヨネーズ パーモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	ハイハイ	☆ジャムサンド 牛乳	478 13.5 1.4	578 16.7 1.6	
23	水	春の遠足				ビスコ	ベジタべる			
24	木	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 ウイナー	ロールパン じゃがいも かつお 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 パナ	牛乳	☆わかめおにぎり お茶	505 18.9 1.6	596 21.4 2.0	
25	金	麦ごはん 豚の生姜焼き キャベツ とツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナ 鶏肉	押麦 米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	飲むヨーグルト	クッキー ヤクルト	505 20.2 1.2	532 21.1 1.4	
26	土	パン ジュース		パン ジュース						
28	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとハムのゴマサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 ハム 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 片栗粉 ごま油 かつお 油 みりん ゼリー ゴマドレ	キャベツ しょうが にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー	果物(バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	699 23.5 0.9	840 28.9 1.2	
29	火	昭和の日								
30	水	たけのこご飯 コロッケ 付(ブロッコリー) みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 鶏肉 コロッケ	米 上白糖 かつお 油	大根 たけのこ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ わかめ	白い風船	☆マドレーヌ 飲むヨーグルト	505 12.4 1.4	615 15.4 1.7	

(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。)