

4 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エ ネ ギ ー [kcal]	蛋 白 質 [g]	脂 質 [g]	食 塩 相 当 量	主 な 食 材
1	水	チーズ	豚肉のカレーソテー キャベツの塩昆布和え	がんもどき煮 牛乳 ビスケット	443 519	20.6 22.6	19.6 20.7	1.2 1.2	豚肉 玉葱 がんもどき キャベツ 人参
2	木	麦茶 クラッカー	めかじきの煮魚 じゃがいも油揚げねぎの味噌汁 いちご	油菜おかか和え 牛乳 ホットケーキ	443 521	20.2 24.8	13.9 15.4	1.2 1.3	かじき じゃが芋 油揚げ 葱 油菜 いちご
3	金	麦茶 ブルー	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮付け	ほうれん草サラダ 牛乳 お魚せんべい	422 475	17.1 20.3	15.0 18.1	1.1 1.3	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ ほうれん草 もやし 胡瓜
4	土	麦茶 野菜ウエハー ス	コッペパン ソーセージ	牛乳 麦茶 おこし	578 675	14.1 16.6	27.7 32.7	1.5 1.7	こっぺパン牛乳 魚肉ソーセージ
6	月	バナナ	麻婆豆腐 春雨サラダ	のり塩ポテト 牛乳 ソーセージ蒸しパン	514 595	19.1 23.5	14.0 17.3	1.6 1.7	豚挽肉 なら しいたけ 豆腐 じゃが芋 人参 キャベツ 春雨
7	火	麦茶 かぼちゃポー ロ	麦ごはん カレー ゆで卵	わかめキャベツサラ ダ 牛乳 にんじんケーキ	554 662	16.1 20.1	23.9 27.7	1.9 2.2	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
8	水	ヨーグルト	鶏肉のからあげ ほうれん草とえのきの磯和え	切干大根煮付け 牛乳 サブレ	478 551	18.0 21.3	20.3 24.0	0.9 0.9	鶏肉 切干大根 油揚げ 人参 ほうれん草 えのき
9	木	麦茶 クラッカー	鮭のあけぼの焼き 五目きんぴら	ニラ玉スープ バナナ 牛乳 子供洋食	444 521	21.2 25.9	14.3 16.1	1.5 1.5	さけ 人参 卵 なら 豆腐 ごぼう ピーマン バナナ
10	金	チーズ	チンジャオロースー 春キャベツのサラダ	生揚げ甘辛煮 牛乳 バナナ	434 500	17.0 18.5	16.0 16.2	1.3 1.4	豚肉 ピーマン パプリカ 筍 生揚 げ キャベツ 胡瓜 人参
11	土	麦茶 野菜ウエハー ス	スパゲティナポリタン きゅうりのポリポリ	コンソメスープ 牛乳 きなこせんべい	290 307	10.4 11.6	10.3 9.9	1.2 1.5	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン ツナ キャベツ 胡瓜
13	月	麦茶 ブルー	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	マカロニサラダ 麦茶 菜飯おにぎり	513 609	16.6 20.6	16.5 20.8	1.3 1.5	豚挽肉 人参 玉葱 卵 マカロニ 胡瓜 ほうれん草 コーン
14	火	ヨーグルト	さわらのごまみそ焼き 豆腐と野菜のすまし汁	小松菜磯和え オレンジ 牛乳 ほうれん草入り蒸しパン	440 524	22.3 26.1	11.7 14.7	1.4 1.5	さわら 豆腐 人参 葱 キャベツ えのき 小松菜 オレンジ
15	水	麦茶 ビスケット	豆腐のふんわり揚げ キャベツのサラダ	竹の子炒め煮 牛乳 コロコロラスク	477 557	16.0 19.9	22.4 25.5	0.8 1.0	豆腐 鶏挽肉 ひじき 玉葱 ごぼう 人参 卵 筍 豚肉 ごキャベツ 胡瓜
16	木	ゼリー	豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物	人参しりしり 牛乳 スパゲッティ	471 561	19.2 23.3	15.7 19.8	1.0 1.2	豚肉 玉葱 人参 ツナ 卵 わかめ 胡瓜 春雨
17	金	バナナ	鶏肉の照焼 生揚げのみそ炒め	ポテトサラダ 麦茶 カル鉄おにぎり	555 653	19.5 24.5	19.4 24.8	1.3 1.5	鶏肉 じゃが芋 みかん 胡瓜 卵 人参 生揚げ ピーマン
18	土	麦茶 ビスケット	みそうどん きゅうりの塩昆布	オレンジ 牛乳 二色せんべい	252 263	8.7 10.4	8.6 8.0	1.7 2.1	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 胡瓜 オレンジ
20	月	麦茶 せんべい	発芽玄米ごはん 大根そぼろ煮	厚焼き卵 ひじきの中華あえ ヨーグルト いちご	365 430	15.2 18.3	11.0 13.0	1.5 2.0	卵 大根 豚挽肉 ひじき 人参 小松菜 キャベツ しらす
21	火	麦茶 かぼちゃポー ロ	ブルコギ風 チンゲン菜のナムル	酢の物 牛乳 レーズン コーンフレーク	453 543	15.7 19.9	16.6 17.8	0.9 1.2	豚肉 なら 人参 玉葱 青梗菜 油揚げ もやし トマト 胡瓜 わか め
22	水	ゼリー	しゅうまい 切り昆布とちくわの煮物	小松菜としめじのスープ 牛乳 ジャムバタサンド	491 585	21.6 26.2	13.7 17.1	1.6 2.3	豚挽肉 玉葱 しめじ 豚肉 小松菜 昆布 竹輪 人参 ピーマン
23	木	麦茶 ブルー	鮭の塩焼き 豚肉入りきんぴらごぼう	野菜スープ いちご 牛乳 豆腐ドーナツ	480 568	19.7 24.7	15.5 19.6	1.1 1.3	さけ キャベツ じゃが芋 人参 玉 葱 ごぼう 豚肉 いちご
24	金	麦茶 クラッカー	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー ドレッシング漬け 牛乳 バナナケーキ	562 662	15.7 19.3	22.4 26.2	1.9 2.3	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 かぶ 胡瓜
25	土	チーズ	付け合わせパン バナナ	コーンポタージュ 牛乳 花せんべい	356 386	11.2 10.5	14.0 13.6	1.5 1.3	食パン バナナ
27	月	麦茶 ビスケット	ミートオムレツ 大根と小松菜の煮物	ごま酢あえ 牛乳 きなこごぼう	466 525	19.7 23.4	18.0 19.6	1.0 1.1	卵 豚挽肉 玉葱 大根 小松菜 ツナ キャベツ 胡瓜
28	火	オレンジ	鶏肉のケチャップあんかけ きゅうりの中華風サラダ	紅白煮 牛乳 手作りおこし	442 539	16.2 20.1	10.9 13.7	1.3 1.7	鶏肉 胡瓜 人参 もやし しらたき じゃが芋
29	水		昭和の日						
30	木	麦茶 せんべい	たけのこごはん ホキのフライ	豆腐と野菜の味噌汁 ほうれん草磯和え オレンジ 麦茶 フルーツサンド	378 450	17.6 21.8	12.6 15.1	1.2 1.4	筍 人参 鶏肉 油揚げ ほき 豆腐 キャベツ ほうれん草 オレンジ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。