

# 4月の献立

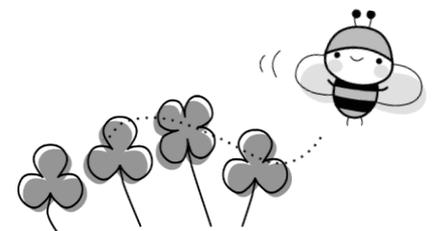


日	曜	献立名	食品名	おやつ
1	月	ごはん	米	牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	蒸しパン
		ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・いんげん	蒸しパンミックス
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉	豆乳
2	火	醤油ラーメン	生中華麺・コーン・チンゲン菜・なると・長ねぎ・焼豚	お茶
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	しらすわかめごはん
		果物		米・炊き込みわかめ しらす干し
3	水	ポークカレー	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・もやし・ハム・中華ドレ	お好み焼
		牛乳/果物	牛乳	小麦粉・BP・豚ひき肉・人参 キャベツ・マヨドレ・青のり・おかか
4	木	食パン	食パン	お茶
		バーベキューチキン	鶏肉・玉ねぎ・りんご	ピラフ
		春野菜サラダ	キャベツ・アスパラ・人参・ツナ・洋ドレ	米・ウィンナー・人参
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン
		牛乳/果物	牛乳	
5	金	ごはん	米	牛乳
		鯖のマヨ焼き(0, 1才はカレイのマヨ焼き)	鯖(0, 1才はカレイ)・マヨドレ	ココアクッキー
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん	小麦粉・豆乳マーガリン
		味噌汁 / 果物	わかめ・長ねぎ	ココア
6	土	ツナチャーハン	米・ツナ・人参・コーン・万能ねぎ	牛乳
		春キャベツの中華和え	キャベツ・人参・きゅうり	ジャムサンド
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	食パン・いちごジャム
8	月	ごはん	米	牛乳
		麻婆豆腐	豚ひき肉・豆腐・人参・長ねぎ	プティポワン
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	(乳・卵抜きのパンです)
		中華スープ / 果物	きくらげ・筍・長ねぎ	
9	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶
		ポテトサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	ひじきごはん/食べる煮干し
		チンゲン菜スープ	チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン	米・ひじき・人参・いんげん・油揚げ
		果物		煮干し
10	水	竹の子ごはん	米・筍・人参・絹さや・油揚げ	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	ラスク
		切り干し大根煮	切り干し大根・鶏肉・しいたけ・人参	食パン・グラニュー糖
		味噌汁 / 果物	万能ねぎ・豆腐・わかめ	豆乳マーガリン
11	木	ソフトフランス	ソフトフランス	お茶
		ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉	手作りふりかけごはん
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・人参・ハム・マヨドレ	米・しらす干し・煮干粉
		コーンスープ	コーン・玉ねぎ	ごま・青のり・昆布茶
		牛乳 / 果物	牛乳	おかか
12	金	ごはん	米	牛乳
		鶏のから揚げ	鶏肉	ゼリー/お菓子
		コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・洋ドレ	青りんごゼリーの素
		味噌汁/果物	大根・長ねぎ	乳児:かぼちゃポーロ 幼児:胚芽クッキー
13	土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン	牛乳
		きゅうりサラダ	きゅうり・人参・もやし・コーン・洋ドレ	ホットケーキ
		オニオンスープ / 果物	玉ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、  
保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにして下さい。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
15	月	ごはん	米	牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	蒸しパン
		ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・いんげん	蒸しパンミックス
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉	豆乳
16	火	醤油ラーメン	生中華麺・コーン・チンゲン菜・なると・長ねぎ・焼豚	お茶
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	しらすわかめごはん
		果物		米・炊き込みわかめ しらす干し
17	水	ポークカレー	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・もやし・ハム・中華ドレ	お好み焼
		牛乳/果物	牛乳	小麦粉・BP・豚ひき肉・人参 キャベツ・マヨドレ・青のり・おかか
18	木	食パン	食パン	お茶
		バーベキューチキン	鶏肉・玉ねぎ・りんご	ピラフ
		春野菜サラダ	キャベツ・アスパラ・人参・ツナ・洋ドレ	米・ウィンナー・人参
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン
		牛乳/果物	牛乳	
19	金	ごはん	米	牛乳
		鯖のマヨ焼き(0, 1才はカレイのマヨ焼き)	鯖(0, 1才はカレイ)・マヨドレ	ココアクッキー
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん	小麦粉・豆乳マーガリン
		味噌汁 / 果物	わかめ・長ねぎ	ココア
20	土	ツナチャーハン	米・ツナ・人参・コーン・万能ねぎ	牛乳
		春キャベツの中華和え	キャベツ・人参・きゅうり	ジャムサンド
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	食パン・いちごジャム
22	月	ごはん	米	牛乳
		麻婆豆腐	豚ひき肉・豆腐・人参・長ねぎ	フライドポテト
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	じゃが芋・青のり
		中華スープ / 果物	きくらげ・筍・長ねぎ	
23	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶
		ポテトサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	ひじきごはん/食べる煮干し
		チンゲン菜スープ	チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン	米・ひじき・人参・いんげん・油揚げ
		果物		煮干し
24	水	竹の子ごはん	米・筍・人参・絹さや・油揚げ	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	ラスク
		切り干し大根煮	切り干し大根・鶏肉・しいたけ・人参	食パン・グラニュー糖
		味噌汁 / 果物	万能ねぎ・豆腐・わかめ	豆乳マーガリン
25	木	ごはん	米	牛乳
		和風ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・大根・パン粉	いちごジャムケーキ
		カラフルサラダ	ブロッコリー・きゅうり・コーン・ツナ・人参・マヨドレ	ホットケーキミックス
		味噌汁	玉ねぎ・ベーコン・万能ねぎ	いちごジャム・豆乳ホイップ
		果物		豆乳マーガリン・豆乳
26	金	ごはん	米	牛乳
		鶏のから揚げ	鶏肉	ゼリー/お菓子
		コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・洋ドレ	青りんごゼリーの素
		味噌汁/果物	大根・長ねぎ	乳児:かぼちゃボーロ 幼児:胚芽クッキー
27	土	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン	牛乳
		きゅうりサラダ	きゅうり・人参・もやし・コーン・洋ドレ	ホットケーキ
		オニオンスープ / 果物	玉ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳
30	火	ひき肉カレー	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・ルウ	牛乳
		キャベツとかまぼこの醤油マヨ和え	キャベツ・かまぼこ・人参・きゅうり・マヨドレ	コーンフレークバー
		牛乳/果物	牛乳	コーンフレーク・米ボン・マシュマロ

※ 今月の平均栄養価 ※

乳児クラス エネルギー485kcal たんぱく質20.5g 脂質17.6g

幼児クラス エネルギー548kcal たんぱく質21.5g 脂質18.1g