

4 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	火	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 オレンジ	牛乳 ビスケット	451 528	20.7 22.8	19.7 20.8	豚肉 玉葱 がんもどき キャベツ 人参 オレンジ
2	水	麦茶 クラッカー	めかじきの煮魚 油菜おかか和え	じゃがいもの味噌汁 いちご	牛乳 ホットケーキ	443 521	20.2 24.8	13.9 15.4	かじき じゃが芋 油揚げ 葱 油菜 いちご 卵
3	木	麦茶 ブルーン	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ	ひじき煮付け	牛乳 お魚せんべい	422 475	17.0 20.3	15.0 18.1	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ ほうれん草 もやし 胡瓜
4	金	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	豚挽肉 なら 豆腐 じゃが芋 人参 キャベツ 春雨
5	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	野菜ウエハース パン 牛乳 ソーセージ
7	月	麦茶 かぼちゃボーロ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめキャベツサラダ	牛乳 にんじんケーキ	554 661	16.1 20.1	23.9 27.7	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
8	火	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 オレンジ	牛乳 サブレ	486 561	18.1 21.5	20.3 24.0	鶏肉 切干大根 油揚げ 人参 ほうれん草 えのき
9	水	麦茶 クラッカー	鮭のあけぼの焼き 五日きんぴら	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	鮭 人参 卵 なら 豆腐 ごぼう ピーマン じゃが芋 葱
10	木	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 いちご	396 453	16.8 18.2	15.9 16.3	豚肉 ピーマン パプリカ 筍 生揚げ キャベツ 胡瓜 人参
11	金	麦茶 ブルーン	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	514 611	16.6 20.6	16.7 21.0	豚挽肉 人参 玉葱 卵 胡瓜 ほうれん草 コーン 小松菜
12	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 11.7	10.3 9.9	人参 玉葱 ピーマン ツナ キャベツ 胡瓜
14	月	ヨーグルト	さわらのごまみそ焼き 小松菜磯和え	豆腐と野菜のすまし汁 りんご	牛乳 ほうれん草入蒸しパン	443 528	22.2 25.9	11.7 14.8	さわら 豆腐 人参 葱 キャベツ えのき 小松菜 ほうれん草
15	火	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 オレンジ	牛乳 コロコロラスク	484 566	16.2 20.1	22.4 25.6	豆腐 鶏挽肉 はんぺん ひじき 玉葱 ごぼう 人参 卵 豚肉
16	水	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	豚肉 玉葱 人参 ツナ 卵 わかめ 胡瓜 春雨 ピーマン
17	木	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	鶏肉 じゃが芋 胡瓜 卵 人参 生揚げ ピーマン 小松菜 ひじき
18	金	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	卵 大根 豚挽肉 ひじき 人参 小松菜 キャベツ しらす
19	土	麦茶 ビスケット	みそうどん りんご	きゅうりの塩昆布	牛乳 二色せんべい	255 267	8.6 10.2	8.6 8.1	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 胡瓜
21	月	麦茶 かぼちゃボーロ	ブルコギ風 酢の物	チンゲン菜のナムル オレンジ	牛乳 コーンフレーク レーズン	461 553	15.8 20.1	16.6 17.8	豚肉 なら 人参 玉葱 青梗菜 油揚げ もやし トマト 胡瓜
22	火	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 バナナ	牛乳 ジャムバタサンド	511 609	21.7 26.4	13.9 17.4	豚挽肉 卵 玉葱 しめじ 豚肉 小松菜 竹輪 人参 ピーマン
23	水	麦茶 ブルーン	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	482 571	19.6 24.7	15.9 20.0	鮭 キャベツ じゃが芋 豆腐 人参 玉葱 ごぼう 豚肉
24	木	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	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 かぶ 胡瓜
25	金	麦茶 ビスケット	ミートオムレツ ごま酢あえ	大根と小松菜の煮物	牛乳 きなこごぼう	465 524	19.7 23.4	18.0 19.7	卵 豚挽肉 玉葱 大根 小松菜 ツナ キャベツ 胡瓜
26	土	チーズ	付け合わせパン バナナ	コーンスープ	牛乳 花せんべい	356 386	11.2 10.5	14.0 13.6	チーズ 食パン ジャム バナナ 牛乳 せんべい
28	月	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 20.0	10.9 13.7	鶏肉 胡瓜 人参 もやし じゃが芋 レーズン
29	火		昭和の日						
30	水	麦茶 せんべい	たけのごはん ホキのフライ ほうれん草磯和え	豆腐と野菜の味噌汁 オレンジ	麦茶 フルーツサンド	379 451	17.6 21.8	12.7 15.3	筍 人参 鶏肉 油揚げ ホキ 卵 豆腐 キャベツ 大根 ほうれん草

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。