



# 4月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	木	牛乳 五平餅	鶏肉のねぎ塩焼き 野菜炒め ご飯 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 油	鶏肉 味噌	ねぎ きゃべつ ピーマン 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ かぼちゃ フルーツ	590 20.5	麦茶 パン
2	金	牛乳 パン	アスパラの肉巻き コロコロサラダ ご飯 豆腐と三つ葉の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 豆腐 味噌	アスパラ きゅうり トマト 玉ねぎ パプリカ 三つ葉 フルーツ	592 24.0	麦茶 パン
3	土	牛乳 お菓子	焼きそば サラダ 卵スープ フルーツ	中華麺 油	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ フルーツ	566 18.0	麦茶 せんべい
5	月	牛乳 マフィン	白身魚のチーズパン粉焼き チキンサラダ 麦ご飯 かぶのスープ フルーツ	米 押麦 パン粉 油	白身魚 チーズ ささみ ベーコン	パセリ レタス きゅうり トマト かぶ フルーツ	591 26.1	麦茶 ビスケット
6	火	牛乳 キャロットゼリー	豚玉丼 きゃべつのお浸し 野菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵 かつお節 味噌	玉ねぎ きゃべつ 大根 小松菜 人参 しめじ 万能ねぎ フルーツ	567 25.1	麦茶 パン
7	水	牛乳 おにぎり	唐揚げ ポテト サラダ パン コーンスープ (乳児 ご飯 豆腐の味噌汁) フルーツ	パン(米) 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳 (豆腐 味噌)	にんにく しょうが きゅうり 人参 大根 トマト コーン缶 フルーツ	592 19.9	麦茶 パン
8	木	牛乳 餃子の皮ピザ	厚揚げと野菜の中華風炒め 中華風サラダ ご飯 わかめスープ フルーツ	米 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 生揚げ	白菜 人参 ねぎ しめじ きゅうり もやし わかめ 万能ねぎ フルーツ	565 19.1	麦茶 パン
9	金	牛乳 ふかし芋	松風焼き スナップエンドウの卵炒め ご飯 水菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま 砂糖	鶏挽肉 卵 味噌	玉ねぎ スナップエンドウ 水菜 人参 えのき 万能ねぎ フルーツ	583 24.4	麦茶 パン
10	土	牛乳 お菓子	しょうが焼き サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが きゃべつ きゅうり ミニトマト ねぎ フルーツ	541 20.5	麦茶 せんべい
12	月	お誕生日会	鶏肉と春野菜の炒め物 叩ききゅうり ご飯 サンラータン フルーツ	米 油 ごま油	鶏肉 豆腐 卵	人参 アスパラ きゃべつ 筍 しいたけ マッシュルーム きゅうり にんにく しょうが トマト 万能ねぎ フルーツ	656 17.1	麦茶 ビスケット
13	火	牛乳 クラッカーサンド	魚の煮付け ひじきの五目煮 ご飯 もやしとにらの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	魚 油揚げ 大豆 味噌	ひじき 人参 干し椎茸 もやし にら フルーツ	575 24.0	麦茶 パン
14	水	牛乳 パン	バーベキューチキン 野菜のたまり漬け ご飯 なすとねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	鶏肉 味噌	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 人参 なす ねぎ フルーツ	561 22.9	麦茶 パン
15	木	牛乳 おにぎり	和風スパゲティ ハーブチキンサラダ ジュリアンスープ フルーツ	スパゲティ 油	鶏 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ しめじ きゅうり レタス トマト きゃべつ フルーツ	567 18.4	麦茶 パン
16	金	牛乳 チーストースト	肉じゃが いんげんの煮びたし 麦ご飯 白菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	豚肉 味噌 かつお節	玉ねぎ 人参 しいたけ(干) いんげん 白菜 にら フルーツ	578 21.2	麦茶 パン
17	土	牛乳 お菓子	ウィンナーソテー サラダ パン コーンポタージュ フルーツ	パン 油 片栗粉	ウィンナー 牛乳	レタス きゅうり トマト コーン缶 フルーツ	531 16.2	麦茶 せんべい
19	月	牛乳 芋ようかん	韓国風豚の味噌焼き ナムル ご飯 コーンスープ フルーツ	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 卵	にんにく しょうが ねぎ にら ほうれん草 人参 豆もやし フルーツ	589 21.7	麦茶 ビスケット
20	火	牛乳 マカロニきなこ	鶏の照り焼き丼 かぶときゅうりの浅漬け 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	鶏肉 味噌	ねぎ かぶ きゅうり 大葉 青梗菜 人参 えのき フルーツ	605 23.1	麦茶 パン
21	水	牛乳 パン	厚揚げと豚肉の和風炒め 和風サラダ 麦ご飯 大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	厚揚げ 豚肉 かつお節 味噌	万能ねぎ レタス 水菜 きゅうり 海藻 トマト 大根 フルーツ	558 20.0	麦茶 パン
22	木	牛乳 シュガートースト	魚の漬け焼き アスパラの胡麻和え たけのこご飯 春野菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖 ごま	魚 油揚げ	アスパラ 人参 たけのこ きゃべつ 絹さや にら 玉ねぎ フルーツ	552 24.3	麦茶 パン
23	金	牛乳 チヂミ	豚肉と三色豆の洋風煮込み サラダ ご飯 フルーツ	米 じゃがいも	豚肉 ウィンナー ベーコン 豆 生クリーム	玉ねぎ レタス きゅうり トマト フルーツ	598 20.7	麦茶 パン
24	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 切り昆布の煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	しめじ 人参 大根 ねぎ ほうれん草 切り昆布 フルーツ	583 22.8	麦茶 せんべい
26	月	牛乳 よもぎのお菓子	豚肉のスタミナ炒め チョレギサラダ 麦ご飯 豆腐スープ フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐	豆もやし 人参 にら 玉ねぎ きゅうり パプリカ レタス のり 万能ねぎ フルーツ	547 18.7	麦茶 ビスケット
27	火	牛乳 おふろスク	手巻き寿司 五目汁 フルーツ (乳児 魚の竜田揚げ サラダ 五目汁)	米 砂糖	卵 納豆 ツナ 油揚げ 魚 鶏肉	きゅうり 大根 ごぼう 人参 ねぎ フルーツ (乳児 いんげん トマト きゅうり)	590 21.1	麦茶 パン
28	水	牛乳 ノンフライポテト	キーマカレーライス サラダ 野菜スープ フルーツ	米 バター カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり トマト セロリ フルーツ	567 24.1	麦茶 パン
29	木	🌸...🐝...🍌...🐝...🌸...🐝...🍌...🐝...🌸...🐝...🍌...🐝...🌸...🐝...🍌...🐝... 昭和の日 (お休み)						
30	金	牛乳 パン	筑前煮 アスパラときゃべつのおかか和え ご飯 わかめの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油 ごま 里芋 こんにゃく	豚肉 味噌 かつお節 ちくわ さつま揚げ	人参 筍 蓮 ごぼう 絹さや 干し椎茸 きゃべつ アスパラ わかめ フルーツ	612 18.5	麦茶 パン

★7日(金)お花見メニューです。★12日(月)お誕生日会です。  
 進級・入園おめでとうございます。今年度も安全でおいしい給食を作っていきたく思います。  
 ※園での栄養摂取量 3歳児以上580kcal、1・2歳児は540kcal 1日の40%を目標としています。  
 ※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。  
 ※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

