



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	土	牛乳 お菓子	ウィンナーソテー 温野菜 パン ミネストローネ フルーツ	パン 油 ジャがいも	ウィンナー ベーコン	ブロッコリー 人参 きゃべつ 玉ねぎ フルーツ	541 18.2	麦茶 せんべい
3	月	牛乳 マカロニきな粉	バーベキューチキン コロコロサラダ ご飯 かぶとベーコンのスープ フルーツ	米 押麦 油 オリーブ油 砂糖	鶏肉 ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり パプリカ トマト 人参 かぶ フルーツ	540 21.8	麦茶 ビスケット
4	火	牛乳 クラッカーサンド	魚の漬け焼き ひじきの五目煮 麦ご飯 もやしとにらの味噌汁 フルーツ	米 押麦 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	536 22.4	麦茶 パン
5	水	牛乳 ゆかりおにぎり	厚揚げと野菜の中華風炒め ブロッコリーの磯和え 麦ご飯 コーンスープ フルーツ	米 砂糖 油 片栗粉	豚肉 生揚げ 卵	春きゃべつ 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー のり クリームコーン しょうが フルーツ	541 20.3	麦茶 パン
6	木	牛乳 バナナケーキ	魚の煮付け 根菜のきんぴら 麦ご飯 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 油	魚 味噌	人参 れんこん(幼) ごぼう(幼) 大根(乳) 青梗菜 えのき ねぎ フルーツ	546 20.9	麦茶 パン
7	金	牛乳 いもち	松風焼き スナップエンドウの卵炒め ご飯 水菜と人参の澄まし汁 フルーツ	米 押麦 ごま 砂糖 パン粉	鶏挽肉 卵 味噌	玉ねぎ スナップエンドウ 水菜 人参 フルーツ	538 22.7	麦茶 パン
8	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ ご飯 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが レタス きゅうり トマト ねぎ フルーツ	540 20.5	麦茶 せんべい
10	月	牛乳 誕生会ケーキ	鶏肉と春野菜の炒め物 叩ききゅうり 麦ご飯 かき玉わかめスープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油	鶏肉 卵	人参 アスパラ 春きゃべつ 筍 しいたけ マッシュルーム きゅうり ねぎ にんにく しょうが わかめ フルーツ	562 22.7	麦茶 ビスケット
11	火	牛乳 いもようかん	魚の照り焼き 卵の花 麦ご飯 大根とみつばの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 油	魚 油揚げ おから	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 みつば フルーツ	539 21.7	麦茶 パン
12	水	牛乳 おにぎり	和風スパゲティ チキンサラダ 水菜とベーコンのスープ フルーツ	スパゲティ 砂糖 油	ささ身 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 水菜 フルーツ	542 20.5	麦茶 パン
13	木	牛乳 シュガートースト	肉じゃが いんげんの煮びたし ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ジャがいも こんにゃく(幼児)	豚肉 味噌 かつお節	玉ねぎ 人参 干しいたけ いんげん なす フルーツ	540 20.4	麦茶 パン
14	金	牛乳 きな粉クッキー	あじの香味揚げ ブロッコリーのごま和え ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 油 小麦粉 砂糖 ごま	あじ かつお節 味噌	万能ねぎ しょうが ブロッコリー 絹さや 玉ねぎ えのき フルーツ	538 20.4	麦茶 パン
15	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	567 18.4	麦茶 せんべい
17	月	牛乳 ドーナツ	鶏の照り焼き丼 かぶの甘酢漬 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ(乳) かぶ 青梗菜 人参 フルーツ	542 19.5	麦茶 ビスケット
18	火	牛乳 五平もち	魚のしょうが焼き 切干大根の煮物 麦ご飯 きゃべつの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 油	魚 油揚げ 味噌	切干大根 人参 干しいたけ きゃべつ フルーツ	538 22.7	麦茶 パン
19	水	牛乳 パン	アスパラの肉巻き コーンサラダ 麦ご飯 きのこ野菜のスープ フルーツ	米 押麦 油 砂糖	豚肉	アスパラ きゅうり コーン レタス 絹さや 人参 玉ねぎ しめじ えのき フルーツ	540 20.9	麦茶 パン
20	木	牛乳 ソフトクッキー	韓国風豚の味噌焼き ナムル 麦ご飯 サンラータンスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 卵 豆腐	にんにく ねぎ にら ほうれん草 人参 豆もやし もやし(乳) トマト フルーツ	542 21.1	麦茶 パン
21	金	牛乳 皮ピザ	鶏のねぎ塩焼き 野菜のたまり漬 麦ご飯 ジャがいもの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ジャがいも	鶏肉 味噌	ねぎ 大根 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ ごぼう フルーツ	536 22.6	麦茶 パン
22	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 ブロッコリー レタス トマト フルーツ	538 20.4	麦茶 せんべい
24	月	牛乳 ちんすこう	魚の西京焼き 三色和え たけのご飯 みつばとえのきの澄まし汁 フルーツ	米 油 砂糖	魚 西京味噌 油揚げ かつお節	小松菜 にんじん コーン みつば えのき ねぎ フルーツ	538 20.8	麦茶 ビスケット
25	火	牛乳 おふラスク	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆ご飯 かぶの味噌汁 フルーツ	米 油	鶏肉 納豆	きゃべつ 人参 ピーマン もやし しいたけ かぶ フルーツ	583 22.8	麦茶 パン
26	水	牛乳 よもぎまんじゅう	厚揚げと豚肉の和風炒め きゅうりの酢の物 麦ご飯 水菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 ごま油	豚肉 厚揚げ	万能ねぎ きゅうり わかめ 水菜 玉ねぎ フルーツ	537 20.7	麦茶 パン
27	木	牛乳 レーズンパン	チキンカレーライス サラダ 野菜スープ フルーツ	米 バター ジャがいも	鶏肉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 レタス いんげん トマト セロリ フルーツ	580 19.5	麦茶 パン
28	金	牛乳 おにぎり	白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 麦ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 油 小麦粉 春雨	白身魚 卵 ハム	ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン パプリカ きゅうり しめじ えのき しいたけ フルーツ	544 21.8	麦茶 パン
29	土	昭和の日(お休み)						

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ます。★季節の食材(スナップえんどう・春きゃべつ・さやえんどう・たけのこ・かぶ・アスパラガス・新玉ねぎ・いちご)
 ※園での栄養摂取量 3歳児以上540kcal,1日の40%を目標としています。1・2歳児は500kcal,1日の50%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いただきます。※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。
 ※食材料、園行事、土曜日の人数により、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。

