



今月のめあて
給食をたのしもう



4月 献立表



| | | | |
|-------|--------|-------------|-------|
| | 栄養基準 | ひやごん保育園(一般) | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| 3歳以上児 | 550kcl | 23g | 12.1g |
| 3歳未満児 | 435kcl | 18.4g | 9.7g |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 (☆卵使用) | 3時おやつ (☆卵使用) | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 朝おやつ (☆卵使用) |
|----|---|---|--------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--|----------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 水 | いらっしやいカレー みそ汁 りんご 固形ヨーグルト | キャロットジュース ☆かるかん | 米、じゃがいも、上新粉、ながいも、グラニュー糖、小麦粉、黒糖 | 豚肉、あん、みそ、卵白、ヨーグルト | りんご、キャベツ、たまねぎ、えのき、にんじん、トマトジュース、しめじ、セロリ、しょうが、わかめ、にんにく | せんべい |
| 2 | 木 | きびご飯 ゆし豆腐汁 魚のケチャップあんかけ もやしと小松菜のナムル | 牛乳 ☆ヒラヤーチー | 米、小麦粉、油、片栗粉、油、コーン、きび、ごま油、砂糖 | 牛乳、ゆし豆腐、白身魚、卵、ツナ缶 | バナナッブル、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく | ビスコ |
| 3 | 金 | 表ごはん みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも | 牛乳 ラスク | 食パン、米、さつまいも、小麦粉、油、押麦、きび、砂糖、グラニュー糖、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ缶、みそ | グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、あおのり | 雪の宿 |
| 4 | 土 | お弁当の日 | 牛乳 クラッカーサンド | クラッカー | 牛乳 | ブルーベリージャム | ブルー |
| 5 | 日 | | | | | | |
| 6 | 月 | 御飯 みそ汁 肉団子 いんげん胡麻あえ | 牛乳 ☆ツナトースト | 米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、チーズ、ごま | りんご、かぼちゃ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ | コーンフレーク |
| 7 | 火 | 三枚肉そば 切干大根と小松菜のソテー グレープフルーツ | 牛乳 ジュシーおにぎり | 沖縄そば、米、油、ごま油、三温糖 | 牛乳、だし豚、豚肉、ツナ缶、かまぼこ | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、えのき、味付けのり、ひじき | ポーロ |
| 8 | 水 | 御飯 みそ汁 えびと白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ | 牛乳 蒸しパン | 米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、黒糖粉 | 牛乳、白身魚、むきエビ、豆腐、みそ、ツナ缶 | キウイ、ほんだま、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトビュレ、いんげん、にんにく、しょうが | せんべい |
| 9 | 木 | スタミナ中華丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ パイン | 牛乳 パフェ | 米、はるさめ、ごま油、片栗粉、コーンフレーク | 牛乳、豚肉、ヨーグルト | パイン、白菜、キャベツ、青梗菜、人参、玉葱、葱、椎茸、きくらげ、わかめ、生姜、ニンニク | ジョア ストロベリー |
| 10 | 金 | 御飯 みそ汁 さけのポテト焼き ソテー | 麦茶 ☆クッキー | 米、マッシュポテト、油、砂糖、ごま油、小麦粉、バター | 牛乳、さけ、みそ、油揚げ、卵 | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ | ウエハース |
| 11 | 土 | 鶏の照り焼き丼 麩のすまし汁 ブロッコリーのおかゆあえ バナナ | 麦茶 ミルクゼリー | 米、麩、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、かつお節 | バナナ、ブロッコリー、にんじん、みつば、いんげん、刻みりのり、しょうが | ビスコ |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | ミートスパゲティ 豆腐スープ ほうれん草和え グレープフルーツ | 牛乳 ジュシーおにぎり | スパゲティ、米、ドレッシング、コーン、油、小麦粉、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶 | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ひじき、ほうれん草 | ポーロ |
| 14 | 火 | 御飯 五目汁 さばのごま焼き キャベツのコーン煮 | 牛乳 ふむふむ | 米、さといも、コーン、砂糖、油、バター重糖 | 牛乳、さば、豆腐、鶏肉、ごま、油揚げ、きな粉 | りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ | バナナ |
| 15 | 水 | ご飯 ポトフ 豆腐のえび風味焼き きゅうりの酢の物 | ぶどうジュース ☆豆腐パウンド | 米、じゃがいも、片栗粉、油、バター、小麦粉 | 木綿豆腐、鶏肉、おから、ちくわ、卵、干しえび、かつお節 | キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、あおのり | きなこ餅 |
| 16 | 木 | ご飯 みそ汁(凍り豆腐) 白身魚の香り蒸し さつま芋煮 | 牛乳 肉まん | 米、さつまいも、砂糖、油 | 牛乳、白身魚、生クリーム、みそ、凍り豆腐 | パイン、こまつな、なす、にんじん、ねぎ、レモン、しょうが | 雪の宿 |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 (☆卵使用) | 3時おやつ (☆卵使用) | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 朝おやつ (☆卵使用) | |
|----|---|--|-----------------|--------------------------|----------------------------|---|----------------|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 17 | 金 | カレーライス すまし汁 ヨーグルト和え | 麦茶 ☆クリームパン | 米、じゃがいも、押麦、油 | ヨーグルト、豚肉、小豆、卵、牛乳、油揚げ | たまねぎ、にんじん、こまつな、もも、みかん、バナナ、えのき、ホールトマト、ピーマン、セロリ | ビスコ | |
| 18 | 土 | お弁当の日 | 牛乳 コーンフレーク | | 牛乳 | | まがりせんべい | |
| 19 | 日 | | | | | | | |
| 20 | 月 | 御飯 すまし汁 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル | 牛乳 きな粉サンド | 米、ロールパン、三温糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ、ごま | りんご、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが | ヤクルト | |
| 21 | 火 | 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ | 牛乳 さつま芋スティック | 米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、みそ、ごま | オレンジ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、からし、な、ねぎ | チーズ | |
| 22 | 水 | カレーうどん いんげんのごま和え パイン | 牛乳 油みそおにぎり | うどん、米、片栗粉 | 牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ缶、ごま、みそ | バナナッブル、いんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、のり | ぼたぼた焼 | |
| 23 | 木 | お弁当会 | 牛乳 ☆チョコツイスト | | 牛乳 | | コーンフレーク | |
| 24 | 金 | ご飯 味噌汁 ポークチャップ 豆腐チャンプルー | 牛乳 プリン | 米、砂糖、コーンスターチ、油、油 | 牛乳、豆腐、豚肉、木綿豆腐、みそ、ツナ缶 | キウイフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、かんてん、しょうが | せんべい | |
| 25 | 土 | 親子遠足 | | | | | | |
| 26 | 日 | | | | | | | |
| 27 | 月 | キッズピザ みそ汁 白菜の塩昆布和え パイン | 牛乳 ☆マフィン | 米、小麦粉、バター、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、卵、ごま | パイン、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、塩こんぶ、にんにく | 雪の宿 | |
| 28 | 火 | 御飯 みそ汁 白身魚のケチャップ煮 ゆで野菜 | 牛乳 ぶどうゼリー | 米、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、白身魚、乳酸菌飲料、ツナ缶、おから、みそ、ごま | トマトジュース、アロカリア、青梗菜、人参、ブロッコリー、もやし、カブ、ネギ、なめこ、ゼラチン | サブレ | |
| 29 | 水 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30 | 木 | たけのこ入り混ぜご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ | 牛乳 誕生ケーキ | 米、片栗粉、油、砂糖 | 鶏肉、牛乳、みそ、油揚げ | オレンジ、キャベツ、茄子、玉葱、青梗菜、人参、葱、マーマレード、干椎茸、リクマ | ぼたぼた焼 | |

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

