



4 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 土	肉うどん バナナ	530 20.2 9.6	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節、鮭、牛乳	玉葱、人参、小松菜 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし	鮭むすび
3 月	親子煮 春雨のごま酢和え いちご	507 20.8 14.0	砂糖、油 春雨 小麦粉	鶏肉、卵 ちくわ、ごま、わかめ おから、バター、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ きゅうり、いちご バナナ	しょうゆ 酢、塩	おからバナナクッキー
4 火	白身魚のマーマレード焼き 豚汁 キウイ	425 20.8 8.0	板こんにゃく マカロニ、砂糖	カラスカレイ、 豚肉、豆腐、中みそ、油揚げ きな粉、牛乳	マーマレード 人参、玉葱、ごぼう、葉ねぎ キウイ	しょうゆ、塩 いりこだし	マカロニきな粉
5 水	マーボー豆腐 中華風サラダ パイナップル	532 19.4 17.5	砂糖、片栗粉、油 ホットケーキ粉	豆腐、合ミンチ、中みそ ごま、削り節粉 ハム、卵、わかめ 生クリーム、牛乳	玉葱、人参、たけのこ えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、切干大根 パイナップル	しょうゆ、塩 いりこだし 冷やし中華のたれ	プリンケーキ
6 木	まりあげ コンソメスープ オレンジ	511 20.5 17.3	油、片栗粉、砂糖 じゃがいも	鶏ミンチ、豆腐、卵、おから ひじき ベーコン、牛乳	人参、玉葱、しょうが、大葉 キャベツ、パセリ オレンジ	しょうゆ、みりん コンソメ、塩	ぶどうゼリー
7 金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	704 20.5 17.3	油、砂糖 クロワッサン マヨネーズ	牛肉、蒸し大豆、 ヨーグルト、生クリーム 卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 バナナ、キウイ、もも缶 パイン缶	ハヤシルウ、塩	クロワッサンサンド
8 土	みそラーメン バナナ	489 19.3 9.2	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ バター、わかめ、ひじき 牛乳	玉葱、人参、もやし、コーン バナナ	白湯スープ	ひじきむすび
10 月	さばの味噌煮 わかめスープ パイナップル	564 23.0 17.8	砂糖、油 ホットロールパン	さば、赤みそ ベーコン、わかめ きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、小松菜、人参 パイナップル	みりん、酒 白湯スープ	きなこ揚げパン
11 火	鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ オレンジ	553 24.4 19.4	砂糖 マカロニ、マヨネーズ パン粉、粉糖	鶏肉、ツナ缶 おから、卵、バター、豆腐 牛乳	玉葱、人参、トマトピューレ ピーマン、キャベツ、きゅうり コーン、干しぶどう、オレンジ	白ワイン、コンソメ ケチャップ、塩 ココア	おからチョコボール
12 水	白身魚のカレー天ぷら ひじきの煮物 キウイ	476 21.8 12.7	小麦粉、油 砂糖 おつゆ	カラスカレイ、卵 ツナ缶、蒸し大豆、ひじき 削り節粉、バター、牛乳	パセリ 玉葱、小松菜、人参 キウイ	カレー粉、塩 しょうゆ いりこだし、ココア	ふスナック
13 木	肉じゃが 野菜のごま和え いちご	495 16.8 11.9	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく、油 小麦粉、コーンフレーク	牛肉、さつま揚げ ちりめん、ごま 卵、バター、牛乳	人参、玉葱、干しいたけ キャベツ、小松菜 干しぶどう、いちご	しょうゆ	ロッククッキー
14 金	タンダーリーチキン クリームシチュー オレンジ	613 26.3 18.6	じゃがいも、砂糖、油 ホットケーキ粉	鶏肉、ヨーグルト ベーコン、チーズ 卵、牛乳	しょうが、レモン汁、小松菜 玉葱、人参、裏ごしコーン いちごジャム、オレンジ	ケチャップ カレー粉、塩 シチューの素	いちごパン
15 土	和風スパゲティー バナナ	557 18.3 18.0	ハーフスパゲティー さつまいも、油	ベーコン、卵、バター 牛乳	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ 小松菜、しいたけ バナナ	しょうゆ、塩	ふかし芋
17 月	チキンナゲット かぼちゃのみそ汁 キウイ	497 24.4 14.6	片栗粉 砂糖	鶏ミンチ、豆腐、卵、油揚げ 中みそ、だし用煮干し 豆乳、牛乳	玉葱、人参 かぼちゃ、葉ねぎ、切干大根 粉かんでん、キウイ	しょうゆ ココア	ココアゼリー
18 火	豚肉の中華風煮 ポテトサラダ オレンジ	557 18.6 21.7	じゃがいも、マヨネーズ 上新粉、砂糖 コーンスターチ、油	豚肉、生揚げ ハム、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ きゅうり、オレンジ	白湯スープ 酢、塩	モスクッキー
19 水	まぐろの五色揚げ キャロットスープ いちご	555 26.6 16.7	さつまいも、油、片栗粉 砂糖 ぎょうざの皮	まぐろ、豚レバー、蒸し大豆 ベーコン、バター ツナ缶、チーズ、牛乳	人参、さやいんげん 玉葱、小松菜 いちご	ケチャップ しょうゆ、コンソメ シチューの素	簡単ピザ
20 木	鮭の西京焼き 春雨スープ パイナップル	523 21.7 16.7	砂糖、マヨネーズ 春雨 油、ホットケーキ粉	鮭、豆腐、白みそ 卵 バター、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜、人参 パイナップル	みりん 白湯スープ ココア	ホットケーキ
21 金	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	571 23.8 15.8	片栗粉、油、はちみつ ビーフン、砂糖 サンド用食パン	たら、豆腐、挽きわり納豆 卵、豚肉 バター、牛乳	玉葱、人参、にら、葉ねぎ キャベツ、干しいたけ キウイ	しょうゆ	ラスク
22 土	きつねうどん バナナ	528 20.1 9.9	干しうどん	豚肉、油揚げ だし用削り節、わかめ 牛乳	玉葱、人参、小松菜 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし	わかめむすび
24 月	白身魚の磯辺焼き 野菜スープ オレンジ	430 16.7 11.6	マヨネーズ	カラスカレイ ウィンナー、バター 牛乳	玉葱、あおのり キャベツ、人参、小松菜 オレンジ	しょうゆ コンソメ	りんごゼリー
25 火	ポークカレー フルーツヨーグルト	696 17.9 23.6	じゃがいも、油 小麦粉、砂糖	豚肉 ヨーグルト、生クリーム 卵、バター、牛乳	玉葱、人参、 バナナ、キウイ、もも缶 パイン缶	カレールウ ケチャップ	マドレーヌ
26 水	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ いちご	608 22.4 20.2	片栗粉、油、マヨネーズ ホットケーキ粉 砂糖	鶏肉 ハム、チーズ バター、牛乳	しょうが かぼちゃ、りんご、きゅうり 干しぶどう、いちご	しょうゆ、酒 みりん、塩	カントリークッキー
27 木	さばの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 パイナップル	519 22.8 19.0	油、砂糖 ホットケーキ粉	さば 牛ミンチ、高野豆腐 豆腐、卵、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ パイナップル	みりん、しょうゆ 白湯スープ ココア	ココアボール
28 金	ミンチボール マカロニスープ オレンジ	604 21.5 21.7	パン粉、片栗粉、油 じゃがいも、マカロニ 砂糖、ホットケーキ粉	合ミンチ、卵 ベーコン チーズ、牛乳	玉葱、人参 パセリ オレンジ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩 シチューの素	チーズ蒸しパン

✿給食だより✿

あたたかい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。4月になり子どもたちは、不安と期待に胸をふくらませていることと思います。保育園の給食ではたくさんの友達と一緒に食べることや、食に関するさまざまな体験を通して、食への興味がわくような環境作りをしていきたいと思ひます。

