

❀❀ 4 月 予 定 献 立 表 ❀❀

日	曜日	献立名	昼 食			献立名	栄養表示	
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		幼児	乳児
2	水	ロールパン トマトのスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーとハムのソテー 果物	ロールパン 乾燥パン粉 コーンフレーク 油	鶏もも肉 卵 ロースハム	トマト 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 果物	いちごの餃子パイ 牛乳	①527 ②21.4 ③19.9 ④2.3	①452 ②19.3 ③16.9 ④2.1
3 17	木	カレーライス もやしの味噌汁 切干大根の煮つけ 果物	胚芽精米 ジャガイモ 油 バター ごま油	豚肩ロース 牛乳 油揚げ	玉葱 人参 もやし あさつき 切干大根 人参 生椎茸 絹さや 果物	りんごのゼリー ウエハース 牛乳	①615 ②17.7 ③16.8 ④2.4	①511 ②14.9 ③14.2 ④2.0
4 18	金	ごはん 小松菜とそうめんのすまし汁 鯖の味噌焼き いんげんの胡麻和え 果物	胚芽精米 そうめん 胡麻	鯖 竹輪	小松菜 パセリ さやいんげん 人参 果物	人参ケーキ 牛乳	①590 ②20.5 ③17.4 ④1.6	①519 ②18.6 ③15.2 ④1.4
5 19	土	カレー風味パン えのきのスープ プチヨーグルト ポークビーンズ ほうれん草とコーンのサラダ 果物	カレー風味パン 油 コーン缶	プチヨーグルト 豚肩ロース 大豆缶	えのき 絹さや 人参 グリーンピース 玉葱 ほうれん草 果物	レタスチャーハン 麦茶	①537 ②19.8 ③14.3 ④2.4	①431 ②15.8 ③11.3 ④1.9
7 21	月	味噌うどん 鶏肉の唐揚げ 南瓜の含め煮 茹でそら豆 果物	生うどん 油	鶏もも肉 卵	にら 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 さやいんげん そら豆 果物	セサミトースト 牛乳	①573 ②23.2 ③17.5 ④2.4	①494 ②20.4 ③15.2 ④2.2
22	火	ピビンパ丼 お麩の中華スープ 鮭の中華あんかけ きゅうりとミニトマトの胡麻サラダ 果物	胚芽精米 ごま油 麩 油 ごま油 胡麻	豚ひき肉 海苔 鮭	小松菜 人参 もやし 青梗菜 ねぎ しめじ えのき 人参 ビーマン きゅうり ミニトマト 果物	クッキー 牛乳	①601 ②22.3 ③20.9 ④2.1	①510 ②19.0 ③18.0 ④1.7
9 23	水	ピラフ レタスと人参のスープ じゃが芋のオムレツ アスパラと人参のソテー 果物	精白米 バター コーン缶 じゃが芋 油	ベーコン ウィンナー 卵 牛乳	玉葱 人参 レタス 人参 玉葱 パセリ アスパラ 人参 果物	チョコ蒸しパン 牛乳	①602 ②18.7 ③19.3 ④2.0	①505 ①15.8 ③16.5 ④1.9
10 24	木	ミルクパン かぶのポターージュ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 果物	ミルクパン バター 油 生パン粉 マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 卵	かぶ かぶ葉 玉葱 玉葱 きゅうり 人参 果物	若菜おにぎり 麦茶	①609 ②20.4 ③19.8 ④1.8	①510 ②16.6 ③16.3 ④1.7
11 25	金	チャーシューメン 蒸し鶏の中華和え 温野菜サラダ 果物	生中華麺 ごま油 ごま油 じゃが芋	焼き豚 鶏もも肉	ほうれん草 ねぎ 玉葱 人参 ビーマン もやし グリーンピース 果物	シュガーパイ 牛乳	①567 ②21.8 ③20.5 ④2.4	①463 ②18.0 ③17.1 ④2.1
12 26	土	ごはん 大根となめこの味噌汁 かじきのちぢみつ醤油焼き ひじきの五目煮 果物	精白米 ごま油	かじき 大豆缶 油揚げ ひじき	大根 なめこ ねぎ 人参 さやいんげん 果物	ドーナツ 牛乳	①592 ②21.1 ③16.4 ④1.9	①492 ②17.5 ③13.6 ④1.5
14 28	月	ハムチーズドッグ キャベツのスープ タンドリーチキン スナップえんどうとカリフラワーのフレンチサラダ 果物	コッパパン 油 オリーブ油 コーン缶	ロースハム チーズ 鶏もも肉 ヨーグルト 桜海老	きゅうり キャベツ 玉葱 玉葱 スナップえんどう カリフラワー 果物	クラッカーの ブルーベリージャムサンド 牛乳	①504 ②21.3 ③18.8 ④2.4	①429 ②18.8 ③15.9 ④2.3
15	火	和風ツナスパゲッティ ほうれん草とふわふわ卵のスープ 3種野菜のグラタン 果物	スパゲッティ 油 バター 乾燥パン粉 さつま芋	ツナ缶 卵 牛乳	大根 玉葱 人参 絹さや ほうれん草 木耳 アスパラ 人参 果物	誕生ケーキ 牛乳	①616 ②22.1 ③20.5 ④1.7	①538 ②19.0 ③18.5 ④1.5
16 30	水	筍ごはん 茄子と豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き パナナヨーグルト キャベツの昆布茶和え	胚芽精米 筍 油 ごま油	油揚げ 絹豆腐 豚肩ロース ヨーグルト ひじき	人参 茄子 ねぎ 玉葱 パナナ キャベツ 人参	焼きそば 麦茶	①517 ②18.8 ③15.8 ④2.4	①448 ②15.7 ③12.9 ④2.0

1日 ◎行事食 (入園・進級式)◎
お祝いツナスパゲッティ
ほうれん草とふわふわ卵のスープ
3種野菜のグラタン
果物
◎おやつ◎

幼児 乳児
①622 ①509
②21.5 ②17.8
③22.6 ③18.7
④2.0 ④1.8

8日 ☆行事食 花祭り☆
お花のピビンパ丼 花麩の中華スープ
鮭の中華あんかけ 果物
きゅうりとミニトマトの胡麻サラダ
◎おやつ◎
お花のクッキー牛乳

幼児 乳児
①601 ①510
②22.3 ②19.0
③20.9 ③18.0
④2.1 ④1.7

①熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g