

# 4 月 献 立 表

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
			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 火	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き いんげんサラダ 豆乳スープ パナナ	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス じゃがいも マヨネーズ 三温糖 小麦粉 油 ごま パター	牛乳 豆乳 さわら チーズ 生クリーム 卵 ウインナー	バナナ にんじん いんげん キャベツ しめじ クリームコーン	牛乳 にんじん蒸しパン
2 水	ミートソーススパゲティ コロコロサラダ スナッフえんどうのスープ	お茶 せんべい	スパゲティ 米 じゃがいも 油 ごま 三温糖	牛乳 さけ 鶏ひき肉 チーズ	トマト にんじん スナッフえんどう たまねぎ だいこん エリンギ コーン きゅうり わかめ	牛乳 鮭わかめご飯
3 木	ごはん さばの磯部揚げ きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	バナナ	米 マカロニ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 さば 豆腐 きな粉 みそ	きゅうり ねぎ なめこ にんじん わかめ しょうが あおのり	牛乳 マカロニきな粉
4 金	チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト お茶	ジョア	米 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	ブロッコリー もも みかん パナナ パイナップル コーン たまねぎ にんじん	牛乳 ビスケット
5 土	ごはん 炒り豆腐 小松菜の煮浸し じゃがいもと鶏肉の味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 三温糖 油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ みそ	こまつな たまねぎ まいたけ にんじん ねぎ しめじ いんげん しいたけ	牛乳 せんべい
7 月	ごはん グレープフルーツ えびと白菜の旨煮 ブロッコリーのおひたし 中華スープ	りんごジュース	米 はるさめ 片栗粉 三温糖 ごま	ヨーグルト 豆腐 えび 卵 かつお節	グレープフルーツ ブロッコリー コーン にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ えのきだけ	ヨーグルト クッキー
8 火	ごはん パナナ かれのい煮つけ ほうれん草の若草和え 五目豆腐汁	ヨーグルト	米 スパゲティ 三温糖 ごま	かれい 豆腐 卵 ベーコン	バナナ キャベツ にんじん トマト ほうれん草 わかめ たまねぎ だれのこ ねぎ しょうが	スープスパゲティ
9 水	バターロール 鮭のタンドリー焼き おからサラダ きのこのミルクスープ	お茶 せんべい	ロールパン 米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ ごま ごま油 三温糖 パター	牛乳 さけ ツナ 鶏ひき肉 おから 生クリーム ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり もやし ほうれん草 えのきだけ にんにく さやえんどう パセリ	牛乳 おやつピビンバ
10 木	ごはん あじの竜田揚げ アスパラとじゃこのあえもの けんちん汁	野菜ジュース	米 さといも 油 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 あじ 豆腐 豚肉 しらす干し 油揚げ	アスパラガス だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	牛乳 クッキー
11 金	ごはん 清見オレンジ ツナ入り卵焼き 小松菜とコーンの和え物 きのこスープ	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス	牛乳 卵 小豆 ツナ チーズ	オレンジ こまつな にんじん えだまめ ほうれん草 しめじ しいたけ コーン えのきだけ ねぎ	牛乳 ほうれん草あずき蒸しパン
12 土	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 白菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 こんにやく ごま 三温糖	牛乳 豆腐 鶏肉 かにかまぼこ みそ	しいたけ きゅうり はくさい ねぎ にんじん だれのこ さやえんどう ごぼう わかめ	牛乳 せんべい
14 月	ごはん パナナ 豆腐ハンバーグ スナッフエンドウごまマヨ 小松菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 パン粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 卵 ハム みそ	バナナ スナッフエンドウ たまねぎ こまつな にんじん しめじ コーン ねぎ ひじき	牛乳 ビスケット
15 火	ごはん たらのチーズ焼き なばなと卵のおかか和え 切干大根の味噌汁	ヨーグルト	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 たら 豆腐 卵 チーズ みそ かつお節	にんじん 菜の花 たまねぎ ねぎ しめじ あおのり 切り干しだいこん	牛乳 ボンデケーキ
16 水	焼うどん 花野菜サラダ 菜の花のすまし汁 甘夏	お茶 せんべい	うどん さといも 油 ごま油	牛乳 豆腐 ツナ 豚肉	オレンジ ブロッコリー 菜の花 キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン にんじん みつば あおのり	牛乳 クッキー
17 木	ごはん グレープフルーツ マーボー豆腐 チンゲンサイのおひたし 春雨スープ	ジョア	米 ホットケーキミックス はるさめ 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 みそ	グレープフルーツ ねぎ にんじん ほうれん草 チンゲンサイ もやし コーン いら しいたけ にんにく	牛乳 豆腐ドーナツ

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
			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	
18 金	ビーンズカレー 春野菜サラダ 牛乳 バナナ	お茶 せんべい	米 うどん じゃがいも ごま油 油	牛乳 大豆 豚肉 鶏ひき肉 ヨーグルト	バナナ たまねぎ キャベツ なばな にんじん あおのり	牛乳 焼きそば
19 土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 油揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも しらたき 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ グリーン ピース みそ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ わかめ のり	牛乳 せんべい
21 月	ごはん はっさく 擬製豆腐 きんぴらごぼう ビーフ汁	お茶 せんべい	米 ビーフン 三温糖 ごま ごま油	豆腐 卵 鶏ひき肉 さつま揚げ	はっさく ごぼう にんじん チンゲンサイ たまねぎ いんげん ねぎ しいたけ さやえんどう ひじき	ジョア ビスケット
22 火	ごはん パナナ あじの葱ソースかけ たけのこ梅サラダ じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	牛乳 あじ 豆腐 豆乳 みそ かつお節	バナナ たけのこ ねぎ たまねぎ さやえんどう いちごジャム にんじん しめじ ろめ	牛乳 いちご豆腐蒸しパン
23 水	食パン ジャーマンポテト ハムとレタスのサラダ クリームシチュー	ぶどうゼリー	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 パター	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ ハム 油揚げ	たまねぎ にんじん きゅうり レタス しめじ コーン ひじき	牛乳 ツナひじきごはん
24 木	ごはん グレープフルーツ さばのカレーパン粉焼き たけのこのおかか煮 さつまいもの味噌汁	野菜ジュース	米 小麦粉 さつまいも パン粉 ごま油 油 三温糖	牛乳 さば 豆腐 豚肉 さつま揚げ みそ 干しえび チーズ かつお節	グレープフルーツ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ いんげん ねぎ いら あおのり	牛乳 お好み焼き
25 金	ごはん 鶏肉のガーリック焼き キャベツのごま酢和え 牛揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 食パン マヨネーズ ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 生揚げ ツナ ちくわ チーズ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん にんじん	牛乳 ツナトースト
26 土	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおひたし たまねぎの味噌汁	お茶 せんべい	米 しらたき ごま 麩 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ブロッコリー もやし はくさい にんじん たまねぎ いんげん ねぎ	牛乳 せんべい
28 月	ごはん スペイン風オムレツ じゃがいもサラダ キャベツの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油 ごま	牛乳 卵 豆腐 ツナ チーズ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ いんげん ビーマン しめじ	牛乳 ビスケット
30 水	ごはん パナナ 焼肉 和風サラダ かきたま汁	ヨーグルト	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま 油 パター	牛乳 豚肉 豆腐 卵	バナナ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり パプリカ ビーマン トマト ごぼう しょうが	牛乳 ショートブレッド

未満児 給与栄養量	エネルギー	479	kcal	たんぱく質	19.2	g
	脂質	15.7	g	食塩相当量	1.3	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	557	kcal	たんぱく質	23.1	g
	脂質	18.0	g	食塩相当量	1.4	g

食材の納入状況により、献立内容が変更になることがあります。  
ご了承ください。  
また、4月29日は祝日のため、保育園はお休みです。