

4月分 献立表

干潟町中央保育園

| 日 | 曜日 | お昼ごはん | おやつ | <あか> 血や筋肉に なるもの | <きいろ> 力や体温を 整えるもの | <みどり> 体の調子を 整えるもの | エネルギー (カロリー) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|----|----|--|---------------------|--|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 2 | 火 | 🎉入園式🎉 ジャムサンド・牛乳・お菓子詰め合わせ | | | | | | | | |
| 3 | 水 | ご飯 ㊟挽肉カレー 福神漬け バナナ | 全粒粉ビスケット りんごジュース | 豚肉 | 米 じゃが芋 サラダ油 | 玉ねぎ 人参 福神漬け バナナ | 531 | 11.9 | 14.1 | 2.4 |
| 4 | 木 | ご飯 ㊟麻婆豆腐 春雨サラダ | スナック菓子 ★ココア | 豆腐 豚肉 味噌 ハム スキムミルク | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 春雨 | 人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり | 553 | 22.8 | 11.7 | 1.3 |
| 5 | 金 | ご飯 煮魚 トマト ㊟ポテトサラダ | せんべい ヨーグルト | マグロ ハム ヨーグルト | 米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ | きゅうり 人参 コーン トマト | 470 | 25.6 | 9.1 | 1.3 |
| 6 | 土 | 手作り弁当 家庭より持参 | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ご飯 ㊟肉じゃが ㊟野菜のお浸し ブチゼリー | ★ホットケーキ 麦茶 | 豚肉 鶏卵 牛乳 | 米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix マーガリン | 玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき キャベツ 小松菜 | 458 | 13.8 | 8.7 | 0.9 |
| 9 | 火 | ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め フレンチサラダ トマト | スナック菓子 ★ミロ | 生揚げ 鶏肉 味噌 スキムミルク | 米 砂糖 サラダ油 | 玉ねぎ ビーマン 人参 レタス きゅうり トマト | 494 | 20.5 | 11.9 | 1.1 |
| 10 | 水 | ご飯 ㊟酢豚 きゅうりの塩もみ みかん缶 中華スープ | ★チョコサンド カルビス | 豚肉 鶏卵 カルビス | 米 砂糖 片栗粉 サラダ油 食パン マーガリン チョコクリーム | 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 竹の子 干椎茸 きゅうり みかん缶 小ねぎ | 465 | 16.8 | 9.3 | 0.9 |
| 11 | 木 | ご飯 シーチンオムレツ わかめときゅうりの胡麻風味和え ㊟キャベツスープ | ★マカロニあべかわ 牛乳 | 鶏卵 ツナ わかめ 牛乳 スキムミルク きな粉 | 米 砂糖 ごま油 マカロニ | キャベツ 人参 きゅうり いんげん 玉ねぎ ビーマン みかん缶 | 511 | 22.4 | 13.8 | 1.8 |
| 12 | 金 | ㊟竹の子ご飯 ほうれん草のお浸し 焼鮭 ㊟じゃが芋の味噌汁 | コーンフレーク 牛乳 | 昆布 油揚げ 鮭 かつお節 わかめ 味噌 牛乳 | 米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 コーンフレーク | 竹の子 人参 ほうれん草 もやし | 502 | 25.3 | 11.3 | 2.8 |
| 13 | 土 | 手作り弁当 家庭より持参 | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 ㊟キャベツの胡麻和え 茹でウインナー | ㊟★フライドポテト 麦茶 | ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ ウインナー | 米 砂糖 サラダ油 白ごま じゃが芋 | 人参 キャベツ もやし | 436 | 14.5 | 16.1 | 1.4 |
| 16 | 火 | ご飯 ㊟手作りコロッケ ㊟茹でキャベツ トマト 春雨スープ | ★わかめおにぎり 麦茶 | 豚肉 わかめ | 米 じゃが芋 薄力粉 はん粉 サラダ油 春雨 | 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 長ねぎ 椎茸 | 575 | 13.1 | 12.7 | 2.1 |
| 17 | 水 | ご飯 魚のムニエルオーロラソース 温野菜盛り合わせ コンソメスープ | ㊟★いちごのスコーン 牛乳 | メルルーサ 牛乳 | 米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキMix マーガリン いちごジャム | ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ | 600 | 22.5 | 19.8 | 1.6 |
| 18 | 木 | ご飯 チーズ入りはんぺんフライ 野菜のお浸し えのき入り卵スープ | せんべい ★ココア | はんぺん チーズ 鶏卵 スキムミルク | 米 薄力粉 はん粉 サラダ油 | ほうれん草 人参 もやし えのき 玉ねぎ 小ねぎ | 568 | 22.4 | 14.9 | 2.0 |
| 19 | 金 | ご飯 炒り豆腐 ㊟コーンスローサラダ トマト ㊟じゃが芋の味噌汁 | クラッカー 飲むヨーグルト | 豆腐 豚肉 鶏卵 油揚げ スキムミルク わかめ 味噌 飲むヨーグルト | 米 砂糖 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり トマト | 543 | 20.1 | 15.8 | 1.4 |
| 20 | 土 | 手作り弁当 家庭より持参 | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ご飯 豚肉の生姜焼き ㊟野菜炒め 豆腐のすまし汁 | ★きな粉マフィン 牛乳 | 豚肉 豆腐 わかめ きな粉 鶏卵 スキムミルク 牛乳 | 米 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix | 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ | 521 | 19.5 | 18.9 | 1.5 |
| 23 | 火 | ご飯 ㊟ニラ玉 わかめスープ もやしときゅうりのサラダ | ㊟★焼きそば 麦茶 | 鶏卵 ハム わかめ 豆腐 魚肉ソーセージ | 米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま 中華麺 | ニラ 玉ねぎ 人参 木耳 もやし きゅうり キャベツ ビーマン | 431 | 14.3 | 11.0 | 2.1 |
| 24 | 水 | スパゲッティーナボリタン ナゲット 茹でブロッコリー ㊟いちご | ケーキ 麦茶 | ウインナー 鶏肉 | スパゲッティーナ サラダ油 マヨネーズ ケーキ | 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー いちご | 453 | 15.0 | 18.5 | 1.8 |
| 25 | 木 | コッペパン ハンバーグ ㊟胡麻ドレサラダ グラッセ | ㊟★フルーツヨーグルト | 豚肉 スキムミルク ヨーグルト | コッペパン はん粉 白ごま サラダ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ バター | 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン いちご バナナ みかん缶 | 449 | 20.5 | 14.1 | 1.3 |
| 26 | 金 | ご飯 鶏の唐揚げ ㊟塩昆布和え 豆腐の味噌汁 | プリン せんべい | 鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ | 米 砂糖 片栗粉 サラダ油 プリン | 生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 長ねぎ | 506 | 28.7 | 13.6 | 1.4 |
| 27 | 土 | 手作り弁当 家庭より持参 | | | | | | | | |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ご飯 ドライカレー 可愛いサラダ ㊟いちご | ★ブルーベリーサンド ★ミロ | 豚肉 チーズ スキムミルク | 米 砂糖 ごま油 食パン ブルーベリージャム | ビーマン 人参 玉ねぎ レタス きゅうり トマト いちご | 628 | 26.1 | 17.4 | 2.4 |

㊟ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
きゃべつ じゃがいも なら
たけのこ いちご

※ お願い ※

- ・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。
- ・アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- ・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。



保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりとトマトを地元の農家さん
より直接仕入れています。