

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)	食塩 (g)
2	水	ご飯 卵味噌 ◎ジャガイモの味噌汁 ブロッコリーのチーズおなか和え	スナック菓子 ★ココア	鶏卵 スkimミルク 鶏肉 味噌 油揚げ わかめ チーズ かつお節	米 サラダ油 砂糖 ジャガ芋	人参 長ねぎ ブロッコリー	543	24.8	12.4	1.8
3	木	ご飯 ◎挽肉カレー 福神漬け コーンサラダ パナナ	お菓子詰め合わせ リンゴジュース	豚肉 ハム	米 ジャガ芋 砂糖 サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 パナナ コーン缶 きゅうり	562	12.5	13.7	2.4
4	金	ご飯 ◎麻婆豆腐 春雨サラダ トマト	ビスケット カルピス	豆腐 豚肉 味噌 ハム カルピス	米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 春雨 マヨネーズ	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり	548	15.3	19.4	0.8
5	土	手作り弁当	菓子							
7	月	ご飯 ◎酢豚 きゅうりの塩もみ みかん缶 中華スープ	★二色サンド 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 食パン マーガリン いちごジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 竹の子 椎茸 きゅうり みかん缶 コーン缶	554	20.2	15.5	0.9
8	火	ご飯 鶏のゴマ揚げ マカロニサラダ ミニゼリー	せんべい ヨーグルジョイ	鶏肉 ハム ヨーグルジョイ	米 薄力粉 白ごま サラダ油 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり	564	22.5	16.1	0.7
9	水	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め フレンチサラダ トマト	★チーズサブ 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 粉チーズ	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス きゅうり コーン缶 トマト	476	14.1	16.0	0.8
10	木	ご飯 煮魚 豆腐の味噌汁 ◎ポテトサラダ	★マカロニあべかわ 麦茶	マグロ ハム 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 きな粉	米 砂糖 ジャガ芋 マヨネーズ マカロニ	きゅうり 人参 コーン缶 長ねぎ	466	24.3	10.5	1.4
11	金	◎竹の子ご飯 野菜のお浸し ちくわの磯辺揚げ ◎ニラ玉汁	コーンフレーク 牛乳	昆布 油揚げ 竹輪 スキムミルク 青のり かつお節 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 コーンフレーク	竹の子 絹さや 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ニ ラ	475	16.7	10.6	2.8
12	土	手作り弁当	菓子							
14	月	ご飯 シーチキンオムレツ わかめときゅうりの胡麻風味和え ◎キャベツスープ	★ヨーグルト蒸しパン ミロ	鶏卵 スkimミルク ツナ缶 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ホットケーキ Mix サラダ油	玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 みかん缶 キャベツ パセリ	619	26.9	13.0	2.2
15	火	ご飯 ◎ニラ玉 わかめスープ もやしときゅうりのサラダ ◎イチゴ	◎★焼きそば 麦茶	鶏卵 ハム わかめ 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 椎茸 もやし きゅうり いちご キャベツ ビーマン	484	16.5	12.9	2.0
16	水	ご飯 ◎手作りコロッケ ◎茹でキャベツ トマト 小松菜の味噌汁	煎餅 ココア	豚肉 スkimミルク 油揚げ 味 噌	米 ジャガ芋 薄力粉 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜	580	20.1	13.3	1.4
17	木	ご飯 ドライカレー 可愛いサラダ オレンジ	◎★いちごのスコーン 牛乳	豚肉 ハム チーズ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ホットケーキMix マーガリン いちごジャム	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり レタス ミニトマト オレンジ	660	20.2	25.9	2.0
18	金	ご飯 魚のムニエルオーロラソース えのき入り卵スープ ◎ジャガイモのきんぴら	スナック菓子 ★カルピス	ホキ 鶏卵 カルピス	米 薄力粉 サラダ油 マヨネ ーズ ジャガ芋 砂糖 白ごま	えのき 玉ねぎ 小ねぎ 人参	474	19.9	11.8	1.0
19	土	手作り弁当	菓子							
21	月	ご飯 豚肉の生姜焼き パナナ ◎野菜炒め 豆腐となめこの味噌汁	★きな粉マフィン 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 きな粉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix	生姜 キャベツ ビーマン もやし 人参 なめこ パナナ	644	24.4	23.2	1.2
22	火	ご飯 ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し ◎具だくさん味噌汁	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ スキムミルク かつお節 味噌	米 砂糖 サラダ油 ジャガ芋	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	481	21.3	7.1	1.7
23	水	スパゲッティーナボリタン ナゲツ 茹でブロッコリー コーンスープ	◎★プリンアラモード	ウィンナー 鶏肉 スkimミルク 生クリーム	スパゲッティ サラダ油 片栗粉 プリン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー コーン缶 パセリ いちご	533	22.4	23.8	2.3
24	木	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ トマト ◎茹でキャベツ 彩りスープ	◎★フルーツヨーグルト	はんぺん チーズ ヨーグルト	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 砂糖	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ みかん缶	523	15.3	13.4	1.9
25	金	ご飯 シチュー 春雨中華サラダ オレンジ	揚げ煎餅 麦茶	鶏肉 スkimミルク シチューの素 ハム	米 ジャガ芋 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり	519	15.7	12.0	0.5
26	土	手作り弁当	菓子							
28	月	ご飯 八宝ラージャン ◎コールスローサラダ パナナ	◎★フライドポテ 麦茶	豆腐 豚肉 味噌 ハム カルピ ス	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ジャガ芋	生姜 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パナナ 人参	501	15.6	16.5	1.6
29	火	昭和の日								
30	水	コッペパン ハンバーグ ◎胡麻ドレサラダ グラッセ	★ココアちんすこう 麦茶	豚肉 スkimミルク	コッペパン 卵粉 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油 マヨネーズ バター 薄力粉	玉ねぎ キャベツ 人参 コー ン缶	505	19.9	22.2	1.1

◎ 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 にら
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。