



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)	食塩相当 量 (g)
1	水	保育なし								
2	木	ご飯 鶏の唐揚げ 豆腐のすまし汁 トマト ブロッコリーのチーズおかか和え	スナック菓子 麦茶	鶏肉 豆腐 わかめ チーズ かつお節	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	長ねぎ ブロッコリー トマト	471	26.6	12.3	1.6
3	金	ご飯 ◎挽肉カレー コーンサラダ パナナ	まんじゅう・せんべい りんごジュース	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	574	12.7	13.7	2.2
4	土	手作り弁当	菓子							
6	月	ご飯 ◎肉じゃが 胡麻ドレサラダ オレンジ	ビスケット カルピス	豚肉 カルピス	米 ジャガ芋 砂糖 白ごま マヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース しらたき レタス ブロッコリー オレンジ 干椎茸	503	13.0	12.8	0.8
7	火	ご飯 ひじきの炒め煮 乳酸菌飲料 ◎ポテトサラダ ◎いちご	★ココアちんすこう 麦茶	鶏肉 ひじき 油揚げ ハム スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 ジャガ芋 マヨネーズ 薄力粉	人参 きゅうり コーン缶 いちご	481	14.1	17.5	2.1
8	水	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	コーンフレーク 牛乳	鶏卵 スキムミルク ツナ缶 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり みかん缶 キャベツ パセリ	541	21.6	12.8	2.2
9	木	ご飯 煮魚 茹でウインナー ◎塩昆布和え 豆腐の味噌汁	★フライドポテト 麦茶	マグロ ウインナー 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ジャガ芋	キャベツ きゅうり もやし 人参 長ねぎ	447	23.9	11.4	1.9
10	金	◎竹の子ご飯 鶏のゴマ揚げ マカロニサラダ パナナ	せんべい ★ココア	昆布 油揚げ 鶏肉 ハム スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 白ごま マヨネーズ マカロニ	竹の子 絹さや 人参 きゅうり パナナ	670	31.0	18.7	2.3
11	土	手作り弁当	菓子							
13	月	ご飯 ◎酢豚 きゅうりの塩もみ みかん缶 ◎ニラ玉汁	★蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ホットケーキMix	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	575	19.8	16.7	0.9
14	火	焼うどん 生揚げの胡麻照り焼き 南瓜の甘煮 ◎いちごヨーグルト	★チーズサブ レ麦茶	ウインナー かつお節 焼きのり 生揚げ ヨーグルト 粉チーズ	うどん サラダ油 南瓜 砂糖 白ごま 薄力粉 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 いちご	576	14.8	17.9	0.8
15	水	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	全粒粉クラッカー ジョア	はんぺん チーズ ジョア	米 薄力粉 卵粉 サラダ油	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン	563	15.7	15.1	2.0
16	木	ご飯 魚のムニエルオーロラソース ◎ジャガイモのきんぴら えのき入り卵スープ	◎★お好み焼き 麦茶	ホキ 鶏卵 ウインナー かつお節粉	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ ジャガ芋 白ごま 薄力粉 天かす	えのき 玉ねぎ 小ねぎ 人参 キャベツ 小ねぎ	483	21.8	9.5	0.8
17	金	ご飯 ◎麻婆豆腐 ナムル トマト 中華スープ	★二色サンド 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 食パン マーガリン 手作りいちごジャム	人参 長ねぎ ニラ 生姜 もやし ほうれん草 トマト 玉ねぎ コーン缶	593	23.6	20.2	1.3
18	土	手作り弁当	菓子							
20	月	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め わかめサラダ トマト もやしのスープ	★フルーツヨーグルト	生揚げ 鶏肉 味噌 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり トマト もやし 長ねぎ コーン缶 パナナ みかん缶	508	16.2	17.0	1.9
21	火	ご飯 ドライカレー 可愛いサラダ オレンジ	★マカロニあべかわ 麦茶	豚肉 ハム チーズ きな粉	米 サラダ油 ごま油 砂糖 マカロニ	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	572	20.5	20.3	1.6
22	水	スパゲッティナーナポリタン コーンスープ 手づくりナゲット 茹でブロッコリー	◎★プリンアラモード	ウインナー 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 プリン	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー コーンクリーム パセリ いちご	568	22.5	26.9	2.3
23	木	ご飯 ポークピカタ 春雨サラダ 切干大根の味噌汁	★麩のラスク 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 春雨 砂糖 ごま油 焼き麩 無塩バター	きゅうり 人参 切干大根 小ねぎ	513	20.6	17.3	0.8
24	金	ご飯 ◎手作りロケット ◎茹でキャベツ トマト 小松菜の味噌汁	スナック菓子 ★ココア	豚肉 スキムミルク 油揚げ 味噌	米 ジャガ芋 薄力粉 卵粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜	583	20.4	13.4	1.4
25	土	手作り弁当	菓子							
27	月	ご飯 ◎シチュー フレンチサラダ オレンジ	★ホットケーキ 麦茶	鶏肉 スキムミルク シチューの素 鶏卵 牛乳	米 ジャガ芋 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix メープルシロップ	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス オレンジ	556	17.7	12.8	0.5
28	火	ご飯 八宝ラージャン トマト もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	ビスケット 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 ハム わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま	人参 生姜 玉ねぎ グリーンピース トマト もやし きゅうり 長ねぎ	556	21.4	17.4	2.3
29	水	昭和の日								
30	木	コッペパン ハンバーグ ◎胡麻ドレサラダ 春雨スープ	★おかかおにぎり 麦茶	豚肉 スキムミルク かつお節	コッペパン 卵粉 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油 マヨネーズ 春雨 米	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン缶 長ねぎ 生椎茸	481	21.1	13.5	2.1

◎ 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 ジャがいも 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
より直接仕入れしています。