

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	金	ご飯 親子煮 きゅうりの塩もみ みかん缶	えびせん リンゴジュース	鶏こま肉 なたと 卵	米 ジャが芋 麩	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり みかん缶	440	12.4	7.3	1.1
3	土	入園式								
5	月	ご飯 ◎挽肉カレー パナナ	たべっこどうぶつ ぶどうジュース	豚ひき肉	米 ジャが芋	人参 玉ねぎ パナナ	531	10.7	12.1	2.1
6	火	ご飯 チーズオムレツ スパサラ	★二色サンド 牛乳	卵 チーズ スキムミルク 牛乳	米 サラスバ マヨネーズ 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン缶	647	24.8	22.9	1.7
7	水	ご飯 煮魚 ◎ポテトサラダ	純米せんべい 乳酸菌飲料	マグロ ハム	米 ジャが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン缶	497	20.9	9.4	0.9
8	木	ご飯 ◎麻婆豆腐 春雨サラダ	マリービスケット ★ココア	豆腐 豚挽き肉 ハム スキムミルク	米 春雨	人参 長ねぎ ニら きゅうり	543	22.3	12.6	1.2
9	金	ご飯 鶏の唐揚げ ◎塩昆布サラダ わかめのすまし汁	★きな粉マフィン 麦茶	鶏肉 塩昆布 わかめ 卵 スキムミルク きな粉	米	キャベツ もやし きゅうり 人参 長ネギ	551	26.8	16.7	1.7
10	土	手作り弁当	家庭より持参							
12	月	ご飯 ◎肉じゃが ◎カレーマヨ炒め 小松菜の味噌汁	★ホットケーキ 乳酸菌飲料	豚こま肉 油揚げ 卵 牛乳	米 ジャが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 干しシイタケ キャベツ コーン缶 小松菜	547	14.5	13.1	1.4
13	火	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め フレンチサラダ	★チョコサンド 麦茶	生揚げ 鶏挽き肉	米 食パン	ビーマン 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト	478	13.6	14.9	1.1
14	水	ご飯 ◎巣籠卵 彩りスープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	★コーンフレーク	卵 ソーセージ わかめ 牛乳	米 春雨 コーンフレーク	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 玉ねぎ ビーマン	503	13.8	10.1	2.5
15	木	ご飯 ◎酢豚 野菜の塩もみ 中華スープ	サッポロポテト ★カルビス	豚肉 卵	米	玉ねぎ 人参 ビーマン 筍 もやし 干椎茸 キャベツ きゅうり みかん缶 玉ねぎ コーン缶	454	15.2	10.7	1.2
16	金	◎筍ご飯 魚の香りピカタ ほうれん草お浸し ◎じゃがいも味噌汁	★マカロニあべかわ 牛乳	油揚げ マグロ 青のり かつお節 わかめ 卵 きな粉	米 ジャが芋 マカロニ	人参 筍 さやえんどう ほうれん草 もやし ネギ	571	29.7	16.6	1.6
17	土	手作り弁当	家庭より持参							
19	月	ご飯 ひじきの炒め煮 手作りシューマイ たたききゅうり	★ココアちんすこう 麦茶	ひじき 鶏挽き肉 茹で大豆 油揚げ スキムミルク 豚ひき肉	米 しゅうまいの皮 小麦粉	人参 玉ねぎ きゅうり	588	18.3	19.7	1.4
20	火	ご飯 白身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	★お好み焼き 麦茶	メルルーサ ウインナー	米 小麦粉 マヨネーズ ジャが 芋	人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ あさつき	459	19.1	11.2	1.3
21	水	ご飯 炒り豆腐 ◎コールスローサラダ ミニゼリー	クラッカー ★ミロ	豆腐 豚挽き肉 卵 スキムミルク	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり トマト	536	22.4	14.0	1.2
22	木	ナポリタン ウイニー巻き ブロッコリー ◎イチゴ	★ブルーベリーケーキ 麦茶	ソーセージ ウイニー 卵 牛乳	スパゲッティー 餃子の皮 マーガリン	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー イチゴ	502	12.9	19.3	1.3
23	金	ご飯 ◎コロケ トマト ワカメスープ 春雨スープ	★スコーン 牛乳	豚ひき肉 わかめ スキムミルク 牛乳	米 ジャが芋 小麦粉 パン粉 春雨 ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ トマト コーン缶 長ネギ 椎茸	558	12.2	15.8	1.7
24	土	手作り弁当	家庭より持参							
26	月	ご飯 豚肉の生姜焼き かわいいサラダ 豆腐のすまし汁	★フライドポテト 麦茶	豚肩ロース ハム チーズ 豆腐 わかめ	米 ジャが芋	玉ねぎ えのき きゅうり レタス 長ねぎ	452	15.6	15.0	1.3
27	火	コッペパン ハンバーグ ◎ゴマドレサラダ グラッセ	★わかめおにぎり ほうじ茶	合挽肉 スキムミルク	コッペパン パン粉 すりごま 米 マヨネーズ バター	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 人参	496	17.2	14.8	1.8
28	水	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ 野菜のお浸し えのきの卵スープ	★焼きそば 麦茶	はんぺん チーズ 卵 ソーセージ 鰹節	米 小麦粉 パン粉 焼きそば麺	ほうれん草 人参 もやし えのき 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ ビーマン	551	17.6	18.0	2.1
29	木	昭和の日								
30	金	ご飯 ◎ニラ玉 もやしときゅうりのサラダ ワカメスープ	★豆腐ドーナツ 麦茶	卵 ハム わかめ 豆腐 きな粉 スキムミルク	米 ごま ホットケーキミックス	ニら 玉ねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり	533	18.5	18.5	1.7

◎ 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
たけのこ キャベツ
じゃがいも ニラ イチゴ

※ 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、いちごやトマトを地元の農家
さんより直接仕入れしています。