

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)	
4	月	ご飯 ◎ひき肉カレー 福神漬け バナナ	ビスケット りんごジュース	豚ひき肉	米 じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 福神漬け バナナ	486	11.1	12.2	2.1	
5	火	ご飯 チーズオムレツ スパサラ	★二色サンド 牛乳	鶏卵 ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳	米 サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ 食パン マーガリン いちごジャム	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり	590	22.9	20.9	1.3	
6	水	ご飯 鶏の唐揚げ ◎塩昆布和え わかめのすまし汁	★きな粉マフィン 麦茶	鶏もも肉 塩昆布 わかめ きな粉 スキムミルク 鶏卵	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ホットケーキMix	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 長ねぎ	549	27.2	16.7	1.9	
7	木	ご飯 ◎麻婆豆腐 春雨サラダ	ビスケット ★ココア	豆腐 豚ひき肉 味噌 ハム スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 春雨	人参 長ねぎ ニら 生姜 きゅうり	533	22.4	12.9	1.1	
8	金	ご飯 煮魚 ◎ポテトサラダ	せんべい 麦茶	マグロ ハム	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン	403	19.7	8.6	1.1	
9	土	手作り弁当	家庭より持参								
11	月	ご飯 ◎肉じゃが ◎キャベツのカレー炒め 小松菜の味噌汁	★ホットケーキ 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix メープルシロップ サラダ油	玉ねぎ 人参 干椎茸 キャベツ 小松菜	497	15.1	12.5	1.3	
12	火	ご飯 生揚げの味噌炒め フレンチサラダ トマト	スナック菓子 ★ココア	生揚げ 鶏ひき肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油	ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト	491	20.3	11.8	1.1	
13	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 カルピス	豚肉 鶏卵	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 食パン 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 小ねぎ みかん缶	455	16.4	9.1	0.8	
14	木	ご飯 巣ごもり卵 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	鶏卵 魚肉ソーセージ わかめ 牛乳	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 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	480	13.4	10.1	2.1	
15	金	◎竹の子ご飯 マグロの竜田揚げ ほうれん草のお浸し ◎じゃが芋の味噌汁	★マカロニあべかわ 牛乳	昆布 油揚げ マグロ かつお節 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 マカロニ	竹の子 人参 生姜 ほうれん草 もやし	533	29.5	11.7	3.0	
16	土	手作り弁当	家庭より持参								
18	月	ご飯 ひじき大豆の炒め煮 ◎キャベツの胡麻和え 茹でウインナー	★ココアちんすこう 麦茶	ひじき 鶏ひき肉 大豆 油揚げ スキムミルク ウイニー	米 砂糖 サラダ油 白ごま 薄力粉	人参 キャベツ もやし 人参	514	14.5	18.2	1.1	
19	火	ご飯 ◎手作りコロッケ 茹でキャベツ トマト 春雨スープ	せんべい プリン	豚ひき肉	米 じゃが芋 薄力粉 卵 サラダ油 春雨 プリン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 長ねぎ 椎茸	530	14.3	15.8	1.3	
20	水	スパゲッティナポリタン 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 鶏ひき肉	スパゲッティ サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー いちご	647	15.8	20.1	1.8	
21	木	ご飯 炒り豆腐 ◎コールスローサラダ トマト プチゼリー	クラッカー ★ミロ	豆腐 豚ひき肉 鶏卵 スキムミルク	米 砂糖 マヨネーズ サラダ油	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり トマト	547	22.8	15.2	1.1	
22	金	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 じゃが芋 マヨネーズ 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	584	23.1	18.5	1.5	
23	土	手作り弁当	家庭より持参								
25	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ◎野菜炒め 豆腐のすまし汁	◎★フライドポテト 麦茶	豚肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋 サラダ油	生姜 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ 長ねぎ	384	15.2	11.6	1.3	
26	火	ご飯 ◎ニラ玉 もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	★豆腐ドーナツ 麦茶	鶏卵 ハム わかめ 豆腐 きな粉 スキムミルク	米 砂糖 ごま油 サラダ油 ホットケーキMix 白ごま	玉ねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり 玉ねぎ	506	17.6	16.8	1.8	
27	水	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	◎★焼きそば 麦茶	はんぺん チーズ 鶏卵 魚肉ソーセージ	米 薄力粉 卵 サラダ油	ほうれん草 人参 もやし えのき 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ ピーマン	539	17.4	17.8	2.0	
28	木	コッペパン ハンバーガー グラッセ ◎胡麻ドレサラダ	★わかめおにぎり 麦茶	合い挽肉 スキムミルク わかめ	コッペパン 卵 サラダ油 砂糖 白ごま マヨネーズ バター 米	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	479	19.0	14.1	1.5	
29	金	昭和の日									
30	土	手作り弁当	家庭より持参								

◎ 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、トマトといちごを地元の農家さんより直接仕入れています。