

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	火	 入園式 チョコサンド・牛乳・お菓子詰め合わせ								
5	水	ご飯 ◎挽肉カレー 福神漬け パナナ 	ビスケット りんごジュース	豚肉	米 ジャが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 福神漬け パナナ	486	11.1	12.2	2.1
6	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	583	24.2	13.3	1.2
7	金	ご飯 煮魚 ◎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 ジャが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン	521	25.8	9.2	1.3
8	土	手作り弁当	家庭より持参							
10	月	ご飯 ◎肉じゃが ◎野菜のお浸し	★ホットケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	米 ジャが芋 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix マーブルシロップ	玉ねぎ 人参 干椎茸 しらたき キャベツ 小松菜	505	13.7	10.2	1.0
11	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	509	21.4	12.9	1.1
12	水	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 カルピス	豚肉 鶏卵 カルピス	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 干椎茸 きゅうり みかん缶 小ねぎ	462	16.5	9.1	0.9
13	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 牛乳	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	481	13.6	10.1	2.1
14	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	★マカロニあべかわ 牛乳	昆布 油揚げ 鮭 かつお節 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ジャが芋 マカロニ	竹の子 人参 ほうれん草 もやし	489	26.8	11.0	2.6
15	土	手作り弁当	家庭より持参							
17	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 ウイニー	米 砂糖 サラダ油 白ごま じゃが芋	人参 キャベツ もやし	439	14.8	16.3	1.4
18	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 ジャが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油 春雨	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 長ねぎ 椎茸	560	12.3	12.2	1.5
19	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 ジャが芋 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	550	18.6	24.1	2.0
20	木	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 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	548	22.7	15.1	1.1
21	金	ご飯 炒り豆腐 ◎コールスローサラダ トマト ブチゼリー	クラッカー ★ココア	豆腐 豚肉 鶏卵 スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 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	581	22.8	18.4	1.5
22	土	手作り弁当	家庭より持参							
24	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 麦茶	豚肉 豆腐 わかめ きな粉 鶏卵 スキムミルク	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
25	火	ご飯 ニラ玉 わかめスープ もやしときゅうりのサラダ	★豆腐ドーナツ 麦茶	鶏卵 ハム わかめ 豆腐 スキムミルク きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま ホットケーキMix ベーキングパウダー	ニラ 玉ねぎ 人参 木耳 もやし きゅうり	532	18.0	19.2	1.8
26	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 パン粉 サラダ油 中華麺	ほうれん草 人参 もやし えのき 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ ビーマン	620	21.4	21.7	2.1
27	木	コッペパン ハンバーグ ◎胡麻ドレサラダ グラッセ	せんべい ★ミロ	豚肉 スキムミルク	コッペパン パン粉 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	500	25.9	14.7	1.7
28	金	ご飯 鶏の唐揚げ ◎塩昆布和え わかめのすまし汁	★ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 塩昆布 わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 長ねぎ	617	29.9	17.2	1.8
29	土	昭和の日								

◎ 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 ニラ
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きます。