

4月の献立表

献立表		材 料 名				調味料		kcal		蛋白質		献立表		材 料 名				調味料		kcal		蛋白質																																																														
		力や体温になる		血や肉・骨になる										体の調子をよくなる		力や体温になる								血や肉・骨になる		体の調子をよくなる																																																										
月	日	入 園		式								月	日	入 園		式																																																																				
2	火	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ごぼうとひじきの煮物 玉葱とあげの味噌汁 牛乳 おかし	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	豚肉 ひじき うすあげ 牛乳	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 人参 えのき ごぼう 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			584	19.8	16	火	さつま芋グラタン キャベツとみかんのサラダ コンソメスープ 牛乳 おかし	さつま芋 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	玉葱 しめじ フロッキー キャベツ 胡瓜 みかん缶 人参 玉葱 もやし 小松菜	酢 コンソメ 醤油		619	19.9	17	水	五目春雨 若さぎの磯辺揚げ 里芋の煮物 じゃが芋と青梗菜のスープ 牛乳 オレンジゼリー	春雨 砂糖 ごま油 胡麻 小麦粉 油 里芋 砂糖 じゃが芋 砂糖	豚肉 卵 若さぎ 青のり	人参 胡瓜 干椎茸 フロッキー 青梗菜 鶏ガラスープ 醤油	醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油		555	23.2	18	木	豆ごはん ミートボール フライドポテト 炊き合わせ フロッキーとコーンの浸し キャベツしめじの味噌汁 牛乳 誕生日会ケーキ	米 片栗粉 砂糖 油 フライドポテト 油 こんにゃく 砂糖 砂糖 胡麻	合挽ミンチ	うすい豆 人参 ごぼう フロッキー コーン 人参 キャベツ しめじ 葱	塩 醤油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌		673	23.1	19	金	親子丼 小松菜のツナ和え 若布と胡瓜の酢の物 もやしとえのきの味噌汁 牛乳 ほうれん草のケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	鶏肉 卵 ツナ缶 若布	人参 玉葱 干椎茸 葱 小松菜 人参 もやし 胡瓜 もやし えのき 葱 ほうれん草	醤油 醤油 酢 和だし 味噌		650	24.6	20	土	トマトスパゲティ じゃが芋のコンソメ煮 牛乳 おかし	スパゲティ じゃが芋	ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ビーマン トマト缶	ケチャップ コンソメ		524	16.2	21	日	休 日																					
8	月	カレーの煮付 高野の甘煮 フロッキーともやしの浸し 具だくさんの味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン いちごジャム	カレー 高野豆腐 若布 牛乳	フロッキー 人参 もやし ほうれん草 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩			576	27.0	22	月	さんまのかば焼き 高野の炒り煮 フロッキーの浸し きのこの汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン 砂糖 バター	さんま 高野豆腐 牛乳 きなこ	干椎茸 枝豆 人参 フロッキー 人参 もやし しめじ えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油		666	25.9	23	火	遠 足 牛乳 パウンドケーキ	ケーキMix バター 砂糖	牛乳 卵		醤油		280	9.8	24	水	クロック 青梗菜ともやしのソテー 南瓜のバター焼き オニオンスープ 牛乳 ホットケーキ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン 砂糖	合挽ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 青梗菜 もやし 人参 南瓜 玉葱 人参 葱	塩胡椒 鶏ガラスープ 塩胡椒 コンソメ 醤油		654	20.2	25	木	<バイキング> 鶏の唐揚げ フレンチポテト ほうれん草の浸し 人参とごぼうの煮物 ミートスパゲティ フルーツ 牛乳 カルピスゼリー	小麦粉 油 フレンチポテト 油 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 スパゲティ オリーブ油 砂糖	鶏肉 卵 ヨーグルト 合挽ミンチ	ほうれん草 人参 もやし 人参 ごぼう 玉葱 ビーマン 人参 トマト缶 バナナ オレンジ	塩 醤油 醤油 ケチャップ ソース		720	26.3	26	金	鯛ごぼうご飯 若さぎのカレー風味揚げ 小松菜とあげの浸し 玉葱ともやしの味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 お好み粉 長芋	鶏肉 若さぎ うすあげ	ごぼう 人参 いんげん しめじ コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌 キャベツ	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌 ソース		586	25.9	27	土	野菜ラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 南瓜	鶏ガラスープ 醤油 醤油		542	20.2	28	日	休 日											
15	月	鯉の塩焼き 小松菜の納豆和え 彩ひじき 卵と若布の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖	鯉 納豆 かつお節 ベーコン ひじき 卵 若布 牛乳	小松菜 人参 コーン 人参 枝豆	塩 醤油 和だし 味噌			618	27.4	29	月	休 日																																																																							
30	火	休 日																																																																																		

※果物
月・水・金・・・オレンジ
火・木・土・・・バナナ

※和だし・・・かつお、昆布、しいたけ(国産)、かたくちいわし
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(小麦を原材料の一部に含む)
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり