



4月献立表



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1	火 かれの煮付 きつまま芋のバター焼き ほうれん草のツナサラダ 豆腐とあげのみそ汁 くおやつ 牛乳 ココアサンド	きつまま芋 バター	かれの	ほうれん草 白菜 人参 舞茸	醤油 コンソメ 醤油 酢 和だし ミルクココア	631	26.8	
		片栗粉 油	鶏肉 大豆 ひじき	人参 いんげん 枝豆 コーン	醤油 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油			
2	水 鶏の唐揚げ ひじきと大豆の炒り煮 枝豆コーン もやしと若布のスープ くおやつ 牛乳 リンごゼリー	片栗粉 油	鶏肉 大豆 ひじき	人参 いんげん 枝豆 コーン もやし 青ねぎ	醤油 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油	577	22.8	
		砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	人参 いんげん 枝豆 コーン	醤油 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油			
3	木 肉じゃが 春雨の酢の物 高野の甘露 小松菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 おにぎり	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにやく いんげん 胡瓜 もやし 人参	醤油 酢 醤油 和だし	586	22.4	
		春雨 砂糖 ごま 砂糖	高野豆腐 みそ	小松菜 白菜	醤油 和だし			
4	金 カレーライス キャベツとみかんのサラダ くおやつ 牛乳 肉まん	米 じゃが芋	豚ミンチ	玉ねぎ 枝豆 しめじ 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 コーン みかん缶	カレールー 酢 醤油 塩胡椒	640	21.1	
		砂糖 油	牛乳 豚ミンチ	玉ねぎ 筍	醤油 塩胡椒			
5	土 ナポリタン 白菜のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	スパゲティ バター 砂糖	ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン トマト缶 白菜 えのき	ケチャップ コンソメ 鶏がらだし 醤油	596	19.6	
			牛乳					
6	日	休日						
7	月 サバの生蒸煮 小松菜の納豆和え 南瓜のバター焼き 豆腐と若布のみそ汁 くおやつ 牛乳 シュガートースト	砂糖	鯖	生姜 小松菜 えのき 人参 南瓜	醤油 醤油 コンソメ 和だし	642	27	
		バター	納豆 かつお節					
8	火 鶏肉のマーメレード焼き スナックエンドウのサラダ マカロニのソーテー キャベツとえのきのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	マーメレード 砂糖	鶏肉	スナックエンドウ 人参 コーン 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ えのき	醤油 酢 醤油 ケチャップ 塩胡椒 鶏がらだし 醤油	608	22.5	
		砂糖 油	牛乳					
9	水 鶏の唐揚げ ブロックのサラダ ひじきの炒り煮 根菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 野菜ゼリー	片栗粉 油	さわか	生姜 ブロック 人参 コーン 人参 糸こんにやく 枝豆 大根 ごぼう 玉ねぎ	醤油 醤油 酢 醤油 和だし	550	22.7	
		砂糖 オリーブ油 砂糖	ひじき 薄揚げ みそ	野菜ジュース				
10	木 棒餃子 じゃが芋の昆布茶和え 人参の金平 青梗菜のスープ くおやつ 牛乳 スティックパイ	餃子の皮 片栗粉 ごま油	豚ミンチ 昆布茶	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油	521	18.1	
		砂糖 ごま 砂糖	人参 椎茸 枝豆 青梗菜 えのき	鶏がらだし 醤油				
11	金 炊き込みご飯 若さぎの蕪田揚げ ブロックのサラダ 切干大根のみそ汁 くおやつ 牛乳 焼きそば	米 砂糖	鶏肉 薄揚げ わかさぎ	筍 人参 しめじ 枝豆 生姜 ブロック 人参 コーン 切干大根	醤油 醤油 酢 醤油 和だし ソース	574	26.6	
		片栗粉 油	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ				
12	土 鶏そぼろ丼 南瓜のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖	豚ミンチ	コーン いんげん 南瓜	醤油 和だし	562	19.2	
			薄揚げ みそ					
13	日	山の日						
14	月 千草焼き 大豆と胡瓜の塩昆布和え ひじきの炒め煮 麩とえのきのみそ汁 くおやつ 牛乳 ヨーグルトトースト	砂糖	鶏ミンチ 卵	人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 コーン 人参 いんげん えのき	醤油 醤油 醤油 和だし	657	27.6	
		砂糖	大豆 塩昆布 ひじき 薄揚げ みそ					
15	火 新じゃがと鶏肉のオーロラ焼き 春雨の甘露 ほうれん草のサラダ きのこのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉	アスパラガス 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草 人参 えのき 舞茸 玉ねぎ	ケチャップ 塩胡椒 酢 醤油 酢 コンソメ 醤油	634	22.2	
		春雨 砂糖 砂糖 油	牛乳					
16	水 たらの香味焼き 和風スパゲティ 高野の甘露 鰹スープ くおやつ 牛乳 カルピスゼリー	油	たら	玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン	醤油 コンソメ 醤油 醤油 コンソメ 醤油	553	24.1	
		スパゲティ バター 油 砂糖	牛乳 イナアガー カルピス					

17	木	<アメリカ料理> ハンバーガー フライドポテト ブロッコリーのサラダ チャウダー くおやつ 牛乳 チヂミ	丸パン 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ごま油	合ミンチ 豆腐 卵 チーズ 青のり ベーコン 牛乳 牛乳 豚ミンチ 卵	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ	塩胡椒 ケチャップ ソース ナツメグ 塩 醤油 酢 コンソメ 醤油	618	29.2	
18	金	豆ごはん 菜種和え 鶏団子のミネストローネ くおやつ 牛乳 秋のラスク	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 砂糖 麩 パター 砂糖	米 桜えび 卵 鶏ミンチ 豆腐	えんどう豆 青梗菜 えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン トマト缶	塩 酢 コンソメ 醤油 塩	515	20.7	
19	土	牛丼 豆腐と大根のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 米 砂糖 米 砂糖	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 白ねぎ 大根 しめじ	醤油 和だし	577	18.4	
20	日	休日							
21	月	赤魚のサクサク焼き 大豆の五目煮 ほうれん草の納豆和え 豆腐とおおさのスープ くおやつ 牛乳 ウィンナーパン	パン粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖 丸パン	赤魚 大豆 ひじき 薄揚げ 納豆 かつお節 豆腐 おおさ	枝豆 人参 ほうれん草 人参 えのき	ソース 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 ケチャップ	618	29.8	
22	火	とりつくね 里芋のバター醤油 金平ごぼう 白菜のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	パン粉 里芋 パター 砂糖 ごま ごま油	鶏ミンチ 豆腐 卵 みそ 牛乳	玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ビーマン 白菜 葉大根	醤油 塩胡椒 醤油 醤油 和だし	598	21.6	
23	水	<満足> くおやつ 牛乳 チャーハンおにぎり	米 ごま油 油	牛乳 カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 青ねぎ	鶏がらだし 醤油	352	13	
24	木	そら豆とえびのかき揚げ 南瓜のオイル焼き ブロッコリーのこま和え 豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 ほうしパン	天ぷら粉 油 油 砂糖 ごま 丸パン 小麦粉 パター 砂糖	えび 卵 豆腐 若布 みそ 牛乳 卵	そら豆 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー コーン もやし 人参	塩 コンソメ 醤油 和だし	684	25.3	
25	金	菜の花ご飯 高野の甘露 小松菜のツナ和え レタスのスープ くおやつ 牛乳 マーラーカオ	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	鮭 卵 高野豆腐 ツナ かつお節 みそ 牛乳 卵 豆乳	菜の花 小松菜 もやし えのき 人参 レタス 玉ねぎ	塩 醤油 醤油 醤油 コンソメ 醤油 醤油	582	25.6	
26	土	カレーうどん キャベツと胡瓜のおかか和え くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 食パン マヨネーズ	豚肉 薄揚げ 若布 かつお節 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 青ねぎ キャベツ 胡瓜	カレールー 醤油	531	19.8	
27	日	休日							
28	月	鯖のさっぱり焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 くおやつ 牛乳 チーズマヨトースト	砂糖 油 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	さわら 高野豆腐 卵 塩昆布 みそ 牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 玉ねぎ 小松菜	ほん酢 醤油 醤油 和だし	626	30.8	
29	火	昭和の日							
30	水	麻婆丼 春雨の酢の物 卵とほうれん草のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま 卵 牛乳	豚ミンチ 豆腐 赤みそ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ 青ねぎ 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草	鶏がらだし 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	519	20.6	

※今月は季節の食材・新しい食材として「筍 スナックエンドウ えんどう豆 アスパラガス 新じゃが 桜えび 海老 菜の花 そら豆 ナツメグ」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
オレンジ・バナナ・いちご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・菓子パン

