



4月の献立表



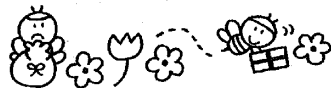
みどりの保育園(一般)

2020年04月

日付	朝 おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	かぶの煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、オリーブ油、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、豚肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、ごぼう、たけのこ、こんぶ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スナグティ・ナボリタン こんぶ(乳児のみ)
02 木	胡瓜スティック	ご飯 すまし汁(お麩・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、ごま油、焼ふ(車ふ)	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、卵	いよかん、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、いちごジャム、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 いちごマーブル煮しほん ごぼうスティック
03 金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、はちみつ、ごま油	あかうお、ちくわ(乳・卵なし)、鶏もも肉、みそ	いちご、にんじん、刻みこんぶ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
04 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ごろごろスープ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油	鶏もも肉、ウインナー(乳・大豆含む)、チーズ	いちご、たまねぎ、だいこん、ピーマン、コーン缶、にんじん、かぶ、なす、ねぎ、セロリ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
06 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、バター	いちご、緑豆もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが	牛乳 ホットケーキ 大根スティック(しょう油)
07 火	ブロッコリーごま和え	ご飯 スープ(白菜・なめこ) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉、鶏もも肉、みそ、煮干し	はくさい、なつみかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、なめこ	お茶 ケチャップライス 煮干し
08 水	ごぼうスティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、焼ふ、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁(麩・ほうれん草)
09 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油	まかじき、豚肉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、油揚げ	りんご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、ひじき、あおのり、あおのり	お茶 焼きそば 中華きゅうり
10 金	人参スティック	ご飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ローストチキン 洋風さんぴら フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、じゃがいも、油、オリーブ油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、みそ、ペーコン(乳含む)	りんご、れんこん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、にんにく、しょうが、パセリ	お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
11 土	こんぶ	どん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん、米、さといも、ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、みそ、焼き豚	いちご、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック(塩)
13 月	煮干し	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、米、きび砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、バター	キャベツ、デコポン、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しめじ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
14 火	大根スティック	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、きな粉、豆乳	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ふかし芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー556kcal・たんぱく質20.7g・脂質15.6g)





献立表



2020年04月

日付	朝 おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の塩焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、オリーブ油、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、豚肉、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、れんこん、ごぼう、たけのこ、こんぶ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
16 木	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(お麩・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、ごま油、焼ふ(車ふ)	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、卵	いよかん、ごまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、いちごジャム、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 いちごマーブル煮しばん ごぼうスティック
17 金	ゆで さつまい芋	ご飯 みそ汁(えのき・大根) 魚の煮付け 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、はちみつ、ごま油	あかうお、ちくわ(乳・卵なし)、鶏もも肉、みそ	いちご、にんじん、刻みこんぶ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、さやえんどう、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
18 土	煮干し	メキシカンライス 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油	鶏もも肉、ウインナー(乳・大豆含む)、チーズ	いちご、たまねぎ、だいこん、ピーマン、コーン缶、にんじん、かぶ、なす、ねぎ、セロリ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
20 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(豆腐・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、バター	いちご、緑豆もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
21 火	ブロッコリー ごま和え	ご飯 スープ(白菜・なめこ) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉、鶏もも肉、みそ、煮干し	はくさい、なつみかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、なめこ	お茶 ケチャップライス 煮干し
22 水	ごぼう スティック	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、油、焼ふ、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁 (麩・ほうれん草)
23 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、ごま油	まかじき、豚肉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、油揚げ	りんご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、ひじき、あおのり、あおのり	お茶 焼きそば 中華きゅうり
24 金 誕生会	人参 スティック	たけのこ御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) はんぺんフライ ゆでブロッコリー・粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、小麦粉、油、きび砂糖、粉糖	はんぺん、木綿豆腐、卵、バター、みそ、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ベーコン(乳含む)	りんご、いちご、もも缶、ブロッコリー、たけのこ、にんじん、さやえんどう、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 ピーチケーキ りんご(乳児) お茶 手作りパン 野菜のミルクスープ
25 土	こんぶ	とん汁うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん、米、さといも、ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、みそ、焼き豚	いちご、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック(塩)
27 月	煮干し	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、米、きび砂糖、油	豚肉(木綿豆腐、鶏ひき肉)、みそ、バター	キャベツ、デコポン、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しめじ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
28 火	大根 スティック	カレーライス 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、きな粉、豆乳	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 ふかし芋
30 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・わかめ) 魚の照り焼き(さわら) ほうれん草のおかか和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも	牛乳、さわら、とろけるチーズ、みそ、かつお節	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、わかめ(乾)	牛乳 チーズトースト 大根スティック

4月のフルーツはいよかん・ごぼん・きよみオレンジ・いちご等になります。

