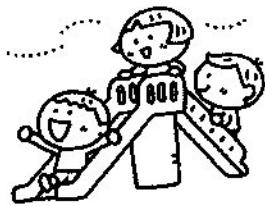
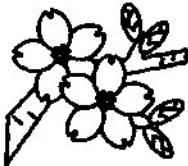

**4月の献立表**

2021年04月

みどりの保育園(一般)

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 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	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	まかじき、鶏もも肉、 チーズ、みそ、ちくわ (乳・卵なし)、油揚げ、 大豆	デコポン、だいこん、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、 さやえんどう、干しいたけ、 ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ
02 金	胡瓜 スティック	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	かぼちゃ、胚芽米、小 麦粉、メープルシロッ プ、米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、卵、豆乳、みそ、 バター	デコポン、キャベツ、だ いこん、にんじん、ビー マン、しめじ	牛乳 ホットケーキ 大根ステイック (しょう油)
03 土	こんぶ	メキシカンライス 野菜ニラころスープ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖	ウインナー(乳・大豆含 む)、さけ	いちご、たまねぎ、ごぼ う、コーン缶、ピーマ ン、にんじん、かぶ、な す、セロリー、焼きのり	お茶 鮭おにぎり ごぼうステイック
05 月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・鶏) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、は るさめ、きび砂糖、焼 ふ、ごま油	鶏もも肉、牛乳、ツナ 油漬缶、きな粉、みそ	いちご、きゅうり、たま ねぎ、マーマレード・低 糖度、にんじん、コー ン缶	牛乳 マカロニきな粉 人参ステイック (しょうゆ)
06 火	かぼちゃ 煮物	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	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	さわら、木綿豆腐、鶏 ひき肉、油揚げ、み そ、かつお節	オレンジ・ネーブル、ほ うれんそう、はくさい、 にんじん、グリンピース (冷凍)、しょうが、わか め(乾)	お茶 鶏そばごはん みそ汁 (豆腐・油揚げ)
07 水	大根 スティック	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	ゆで中華めん(乳・卵 なし)、胚芽米、さつま いも、ごま油、油、きび 砂糖、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豚 肉、みそ、煮干し、み そ	りんご、たまねぎ、にんじん、 はくさい、もやし、きゅうり、ね ぎ、たけのこ、ピーマン、万 能ねぎ、にんにく、しょうが、 しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
08 木	人参 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	コッペパン(乳・卵な し)、米、小麦粉、ごま 油、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼 豚(乳・卵なし)、バ ター	いちご、キャベツ、日本かぼ ちゃ、きゅうり、たまねぎ、に んじん、たまねぎ、ブロッコ リー、コーン缶、ピーマン、 マッシュルーム	お茶 焼き豚チャーハン 中華きゅうり
09 金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) まんまるシュウマイ 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、きび砂糖、片 栗粉、油、はちみつ、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、みそ	いよかん、たまねぎ、はくさ い、にんじん、ほうれんそう、 いちごジャム、しょうが、干 しいたけ、焼きのり、わかめ (乾)	牛乳 いちごマーブル蒸しパン にんじんのマリネ
10 土	こんぶ	うどん(鶏肉) がんもと人参の煮物 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 米、きび砂糖	がんもどき、鶏もも肉、 煮干し	いちご、にんじん、ほうれん そう、ねぎ、ごぼう、板ごん にやく、たけのこ、さやえん どう、焼きのり	お茶 炊込みごはん 煮干し
12 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 きび砂糖、スペaghetti みそ、豚肉	牛乳、さけ、油揚げ、 みそ、豚肉	いちご、かぼちゃ、たま ねぎ、えのきたけ、に んじん、ピーマン、こん ぶ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
13 火	ゆで さつま芋	カレーライス 福神漬け 春キャベツのサラダ フルーツ	バターロールパン、胚 芽米、じゃがいも、小 麦粉、マヨドレ(乳・卵 なし)、はちみつ、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、 豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ごぼう、福神漬、さくらし、しめじ、グー ンブル(サガス)、干しうどり、にんにく、 しょうが	牛乳 ポテトサラダサンド ごぼうステイック
14 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め 大根サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、ごま油、きび砂糖	豚肉、牛乳、卵、生ク リーム、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ、バター	いちご、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、にら、キャベツ、に んじん、エリンギ、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、わかめ (乾)	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー524cal・たんぱく質20.2g・脂質15.1g)



## 献立表

2021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 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	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	まかじき、鶏もも肉、 チーズ、みそ、ちくわ (乳・卵なし)、油揚げ	デコポン、だいこん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ、ひじき、あおのり	お茶 すいとん チーズ
16 金	胡瓜 スティック	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	かぼちゃ、胚芽米、小 麦粉、メープルシロッ プ、米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、卵、豆乳、みそ、 バター	デコポン、キャベツ、だ いこん、にんじん、ピーマン、しめじ	牛乳 ホットケーキ 大根ステイック (しょう油)
17 土	こんぶ	メキシカンライス 野菜ころろスープ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖	ウインナー(乳・大豆含 む)、さけ	いちご、たまねぎ、ごぼ う、コーン缶、ピーマン、 にんじん、かぶ、なす、セロリー、焼きのり	お茶 鮭おにぎり ごぼうステイック
19 月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・魅) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、は るさめ、きび砂糖、焼 ふ、ごま油	鶏もも肉、牛乳、ツナ 油漬缶、きな粉、みそ	いちご、きゅうり、たま ねぎ、マーマレード・低 糖度、にんじん、コー ン缶	牛乳 マカロニきな粉 人参ステイック (しょうゆ)
20 火	かぼちゃ 煮物	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	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	さわら、木綿豆腐、鶏 ひき肉、油揚げ、み そ、かつお節	オレンジ・ネーブル、ほ うれんそう、はくさい、 にんじん、グリンピース (冷凍)、しょうが、わか め(乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (豆腐・油揚げ)
21 水	大根 スティック	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	ゆで中華めん(乳・卵 なし)、胚芽米、さつま いも、ごま油、油、きび 砂糖、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豚 肉、みそ、煮干し、み そ	りんご、たまねぎ、にんじん、 はくさい、もやし、きゅうり、ね ぎ、たけのこ、ピーマン、万 能ねぎ、にんにく、しょうが、 しょうが	お茶 ジャージャー麺 煮干し
22 木	人参 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	コッペパン(乳・卵な し)、米、小麦粉、ごま 油、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼き 豚(乳・卵なし)、バ ター	いちご、キャベツ、日本かぼ ちゃ、きゅうり、たまねぎ、に んじん、たまねぎ、ブロッコ リー、コーン缶、ピーマン、 マッシュルーム	お茶 焼き豚チャーハン 中華きゅうり
23 金 誕生会	かぶ 煮物	たけのこ丼飯 みそ汁(豆腐・わかめ) はんぺんフライ ゆでプロッコリー・粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、パン 粉、○小麦粉、小麦粉、な たね油、○きび砂糖、きび砂 糖、○粉糖、○油、○片栗 粉、○強力粉、○じゃがい も、○オリーブ油	○牛乳、はんぺん(乳・卵 なし)、木綿豆腐、○卵、 ○バター、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、○スキ ムミルク、○ヨーグルト(無 糖)	メロン、○りんご、○もも缶、 ブロッコリー、にんじん、たけ のこ、さやえんどう、ねぎ、わ かめ(乾)、○バセリ、○にん じん、○たまねぎ、○セロ リー	[幼児]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
24 土	こんぶ	うどん(鶏肉) がんもと人参の煮物 いちご	生うどん(乳・卵なし)、 米、きび砂糖	がんもどき、鶏もも肉、 煮干し	いちご、にんじん、ほうれん そう、ねぎ、ごぼう、板こん にやく、たけのこ、さやえん どう、焼きのり	お茶 炊き込みごはん 煮干し
26 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 きび砂糖、スペゲッティ	牛乳、さけ、油揚げ、 みそ、豚肉	いちご、かぼちゃ、たま ねぎ、えのきたけ、に んじん、ピーマン、こん ぶ	牛乳 スペゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
27 火	ゆで さつま芋	カレーライス 福神漬け 春キャベツのサラダ フルーツ	バターロールパン、胚 芽米、じゃがいも、小 麦粉、マヨドレ(乳・卵 なし)、はちみつ、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、 豆乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ごぼう、福神漬、きゅうり、しめじ、グー ーシースライス、干ししそう、にんにく、 しょうが	牛乳 ボテトサラダサンド ごぼうステイック
28 水	プロッコリー ごま和え	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め 大根サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、ごま油、きび砂糖	豚肉、牛乳、卵、生ク リーム、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ、バター	いちご、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、にら、キャベツ、に んじん、エリンギ、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、わかめ (乾)	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
30 金	ごぼう ステイック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) まんまるのシウマイ 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、きび砂糖、片 栗粉、油、はちみつ、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、みそ	いよかん、たまねぎ、はく さい、にんじん、ほうれん そう、いちごジャム、しょ うが、干ししいたけ、焼きの り、わかめ(乾)	牛乳 いちごマープル蒸しばん にんじんのマリネ

4月のフルーツはいよかん・でこぼん・きよみオレンジ・いちご等になります。

