



4月の献立



R2年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)		
						上段・・・以上児/下段・・・未満児				
1	水	ごはん	麻婆豆腐	浅漬け	お茶	牛乳	米/豆腐・豚肉・筍・長葱・椎茸・にら・ 生薑・にんにく/竹輪/きゅうり・人参・ キャベツ	582	21.4	1.7
			竹輪の磯揚げ	ゼリー	クッキー	ヨーグルト蒸しパン	449	17.5	1.4	
2	木	ごはん	焼き鮭	味噌汁	お茶	牛乳	米/鮭/油揚げ・菜の花・小松菜・人参 /大根・玉葱・しめじ・わかめ・浅葱	276	26.8	2.2
			菜の花の胡麻和え	バナナ	クラッカー	クロックムッシュ	484	23.5	1.8	
3	金	ごはん	鶏肉のパン粉焼き	野菜スープ	お茶	牛乳	米/鶏肉/なると・わかめ・きゅうり・も やし・キャベツ/玉葱・ほうれん草・人 参・コーン	582	22	2.1
			磯香和え	オレンジ	おせんべい	ポテトボール	501	18.4	1.9	
4	土	うどん	焼きうどん		お茶	まめびよ	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ 椎茸・にら/ツナ・じゃが芋・玉葱・い んげん	349	15.2	2.2
			ジャーマンポテト	いちご	ビスケット	サッポロポテト	317	12.9	1.8	
5	日	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶	牛乳				
6	月	ごはん	すき焼き風煮		お茶	豆乳	米/豚肉・豆腐・白滝・白菜・人参・長 葱・椎茸/小松菜・もやし・きゅうり	497	20.4	2.1
			小松菜の塩ナムル	チーズ	ビスケット	フライドポテト	445	17.8	1.8	
7	火	ごはん	チキンカレー		お茶	牛乳	米/鶏肉・大豆・じゃが芋・人参・玉 葱・トマト/もやし・小松菜・きゅうり・ コーン	604	20.5	1.8
			もやしのゴマ酢和え	ヨーグルト	クッキー	あべかわもち	506	16.6	1.5	
8	水	ごはん	カジキのごま味噌焼き	お吸い物	お茶	牛乳	米/カジキ・生薑/さつま揚げ・ひじき・ 人参・蓮根・いんげん/大根・小松菜・ 玉葱・椎茸	621	24.4	2.9
			ひじきの煮物	ゼリー	おせんべい	フレンチトースト	545	21.9	2.5	
9	木	パスタ	ミートソース		お茶	牛乳	パスタ・豚肉・大豆・玉葱・人参・トマ ト/ほうれん草・きゅうり・もやし	449	17.4	2.5
			ほうれん草のおかか和え	グレープフルーツ	かりんとう	コーンフレーク	374	14.1	1.8	
10	金	ごはん	肉じゃが		お茶	牛乳	米/豚肉・白滝・じゃが芋・玉葱・人 参・グリーンピース/マカロニ・鶏卵・ キャベツ・きゅうり・コーン	583	17.8	1.1
			マカロニサラダ	バナナ	小魚	豆乳プリン	503	19	1.4	
11	土	ごはん	回鍋肉	かぼちゃスープ	お茶	牛乳	米/豚肉・にんにく・生薑・玉葱・キャ ベツ・人参・ピーマン・しめじ/大豆・し らす/小松菜・玉葱・南瓜	613	23.2	2.4
			大豆とじゃこのごまがらめ	オレンジ	クラッカー	かつばえびせん	536	19.4	2.1	
12	日	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶	ジョア				
13	月	ごはん	白身魚のフライ	トマトと卵のスープ	お茶	牛乳	米/ホキ/キャベツ・人参・もやし・きゅ うり/鶏卵・トマト・大根・玉葱	505	18.2	1.9
			キャベツのお浸し	いちご	かりんとう	スイートポテト	444	15.5	1.6	
14	火	変わり ごはん	炒り豆腐		お茶	牛乳	米・わかめ/鶏卵・豆腐・鶏肉・玉葱・ ひじき・人参・椎茸・いんげん/ツナ・ キャベツ・きゅうり・コーン	474	21.4	2.1
			ツナサラダ	小魚	クラッカー	野菜チヂミ	423	18.2	1.9	
15	水	変わり ごはん	キャロットピラフ	つくねバーグ	お茶	牛乳	米・人参・コーン・赤ピーマン/鶏肉・ 豆腐・玉葱・浅葱・生薑/ブロッコ リー・カリフラワー・人参・鶏卵・コー ン	605	22.1	2.4
			ブロッコリーの中華和え	中華風コンスープ	お茶	シュートケーキ	507	18.3	1.9	
16	木	ごはん	鯖の西京焼き	お吸い物	お茶	牛乳	米/鯖/切干大根・油揚げ・椎茸・蓮 根・いんげん/人参・白菜・しめじ・三 つ葉	549	23.2	2.4
			切干大根の五目煮	バナナ	ビスケット	ボンデケーキ	506	21.1	2	
17	金	うどん	ちゃんぽん風うどん	きゅうりとかぶの塩もみ	お茶	豆乳	うどん・豚肉・白菜・ほうれん草・人 参・玉葱・椎茸・豚肉・キャベツ・春 雨・人参・玉葱・筍・生薑・にんにく/ 米/カレイ/ほうれん草・人参・玉葱・ コーン・エリンギ/大根・人参・長葱・し めじ	579	24.5	2.4
			春巻き	チーズ	クッキー	わかめと卵のおにぎり	511	21	2	
18	土	ごはん	カレイのつけ焼き	味噌汁	お茶	まめびよ	米/カレイ/ほうれん草・人参・玉葱・ コーン・エリンギ/大根・人参・長葱・し めじ	393	18.5	2.9
			野菜ソテー	バナナ	おせんべい	おととつと	364	17.2	2.5	
19	日	ごはん	照り焼きチキン	きのこスープ	お茶	お茶	米/鶏肉/もやし・キャベツ・人参・きゅ うり/しめじ・椎茸・玉葱・浅葱	563	18.1	2.6
			もやしの塩ナムル	キウイフルーツ	クラッカー	おせんべい・クッキー	495	15.2	2.2	
20	月	ごはん	ソースかつ丼	味噌汁	お茶	豆乳	米/豚肉/キャベツ・人参・きゅうり・ コーン/玉葱・ほうれん草・南瓜・えの き	580	22.8	1.6
			コールスローサラダ	ゼリー	かりんとう	フルーツヨーグルト	505	19.2	1.3	
21	火	ごはん	鯖の味噌煮	かき玉汁	お茶	牛乳	米/鯖・生薑/大豆・牛蒡・人参・椎 茸・白滝・いんげん/鶏卵・玉葱・浅 葱・にら	607	22.5	2.3
			栄養きんぴら	オレンジ	ビスケット	おからスコーン	526	18.8	1.9	
22	水	パン	ポークピーンズ		お茶	牛乳	パン/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/ さつま芋・きゅうり・人参・コーン	514	18.2	1.5
			さつま芋サラダ	グレープフルーツ	小魚	バナナパウンドケーキ	441	19.3	1.8	
23	木	ごはん	鶏肉団子の醤油煮		お茶	牛乳	米/鶏肉・玉葱・大根・人参・玉葱・し めじ・ブロッコリー/鶏卵・小松菜・キャ ベツ・人参・もやし	564	16.9	1.4
			千草和え	キウイフルーツ	ビスケット	大学芋	494	14.3	1.2	
24	金	ごはん	メルルーサの香味焼	けんちん汁	お茶	牛乳	米/メルルーサ・長葱・生薑/チーズ・ ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/豆 腐・里芋・人参・大根・牛蒡・鶏卵・浅 葱・豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベ ツ・ピーマン/切干大根・きゅうり・コ ン/大根・わかめ・長葱	606	23.5	2.2
			鉄骨サラダ	バナナ	クラッカー	きなこトースト	543	21.1	1.9	
25	土	ごはん	黄金煮	わかめスープ	お茶	牛乳	米/鶏肉・玉葱・人参・しめじ・キャベ ツ・ピーマン/切干大根・きゅうり・コ ン/大根・わかめ・長葱	530	15.8	2.6
			切干大根のナムル	いちご	おせんべい	たべっこ動物	477	13.7	2.2	
26	日	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶	牛乳				
27	月	ごはん	大豆カレー		お茶	牛乳	米/豚肉・大豆・にんにく・じゃが芋・ 人参・玉葱・トマト/しらす・小松菜・ キャベツ・きゅうり・もやし	542	17.5	2.4
			じゃこサラダ	キウイフルーツ	小魚	くまさん饅頭	463	18.6	2.5	
28	火	変わり ごはん	こいのぼりご飯	ミルクスープ	お茶	りんごジュース	米・筍・人参・油揚げ/鰹・キャベツ/ 白菜・大根・しめじ・人参・南瓜	584	22.4	1.7
			カツオフライ	千キャベツ	いちご	プリンアラモード	503	18.5	1.4	
29	水	パスタ	ナポリタン	中華風スープ	お茶	牛乳	パスタ・豚肉・玉葱・ピーマン/きゅ うり・コーン・わかめ/大根・人参・青 梗菜	496	17	2.9
			海藻サラダ	グレープフルーツ	おせんべい	ポテコ	433	14.4	2.5	
30	木	変わり ごはん	鮭のポテトチーズ焼き	コンソメスープ	お茶	牛乳	米・野菜ふりかけ/鮭・じゃが芋/春 雨・人参・きゅうり・コーン/大根・人 参・キャベツ	564	22.3	2.2
			春雨サラダ	オレンジ	ビスケット	卵サンド	503	20.4	1.8	
平均						559	20.8	2.1		
						487	18.2	1.8		

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *

* マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使っています *