



# 4月の献立



R3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	木	うどん	カレーうどん ひじきのツナサラダ	いちご	お茶 バナナチップ	牛乳 おほか焼きおにぎり	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・しめじ /ツナ・きゅうり・コーン・ひじき	571 466	22.6 18.3	2.7 2.1
2	金	ごはん	鶏じゃが ほうれん草の白和え	ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 チーズ蒸しパン	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・いんげん/豆腐・ほうれん草・人 参・しめじ	610 512	19.8 16.3	1.4 1.1
3	土	ごはん	カレイの西京焼き 大根サラダ	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 原宿ドッグ	米/カレイ/竹輪・大根・きゅうり・コー ン/豆腐・人参・小松菜・椎茸	523 462	20.6 18.8	2 1.8
4	日	ごはん	チーズinハンバーグ ブロッコリーのサラダ	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 えびせん	米/豚肉・鶏卵・チーズ/ブロッコリー・ コーン・きゅうり/大根・人参・ほうれん 草	536 476	20 16.9	2.1 1.8
5	月	ごはん	親子丼 キャベツのレモン醤油和え	バナナ	お茶 小魚	牛乳 ★イースターカップケーキ	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人 参・しめじ・三つ葉/キャベツ・きゅう り・いんげん・コーン	601 531	19.7 20.7	1 1.4
6	火	ごはん	サーモンフライ 切干大根のゴマ酢和え	お吸い物 チーズ	牛乳 クラッカー	バナナ豆乳 クリームサンド	米/サーモンフライ/切干大根・人参・ きゅうり・コーン/菜の花・豆腐・人参	571 549	26 26.8	2.1 1.9
7	水	パスタ	ミートソーススパゲティ 鉄骨サラダ	オレンジ	牛乳 バナナチップ	五平餅	パスタ・豚肉・玉葱・人参・トマト/チー ズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	689 614	22.3 20.4	1.8 1.7
8	木	ごはん	鱈のカレームニエル ジャーマンポテト	卵スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	豆乳 いちごババロア	米/鱈/ベーコン・じゃが芋・玉葱・ブ ロッコリー/鶏卵・玉葱・人参・レタス・ えのき	526 453	21.1 18.9	1.4 1.3
9	金	ごはん	ハヤシライス キャベツの中華和え	キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 サンドイッチ(ツナ)	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリン ピース/もやし・キャベツ・わかめ	620 538	21.3 19.3	2.8 2.5
10	土	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草のナムル	中華風スープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 (アレルギー不使用) メープルマフィン	米/豚肉・厚揚げ・生姜・玉葱・人参・ しめじ・いんげん/ほうれん草・人参・ もやし/大根・玉葱・わかめ・ニラ	537 466	18.8 15.8	2 1.8
11	日		お弁当対応となります(園で用意します)				りんごジュース サッポロポテト			
12	月	パン	卵サンド キャベツのサラダ	ポトフ いちご	お茶 おせんべい	牛乳 いなり寿司	コッペパン・鶏卵・きゅうり/キャベツ・ いんげん・人参・きゅうり・コーン/ベー コン・じゃが芋・レタス・玉葱・人参	540 470	19.6 16.6	2.3 2
13	火	ごはん	カジキの生姜焼き ほうれん草のゴマ和え	味噌汁 チーズ	牛乳 クラッカー	豆乳 ココアスコーン	米/カジキ・生姜/油揚げ・ほうれん 草・人参・きゅうり/大根・玉葱・人参・ 浅葱	562 580	24.3 25.8	2.1 2
14	水	ピビンバ	コロッケ ブロッコリーの中華和え	コンソメスープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 バイクドチーズ	米・豚肉・ほうれん草・人参/コロッケ/ ブロッコリー・カリフラワー・人参・コー ン/キャベツ・玉葱・南瓜	635 538	17.6 18.8	2 2.2
15	木	ごはん	チキンカレー 小松菜のお浸し	バナナ	お茶 チーズ	ココア牛乳 ホットケーキ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・にん にく/油揚げ・小松菜・もやし・きゅうり	612 533	20 18.2	1.8 1.7
16	金	ごはん	鮭の青のり焼き じゃが芋のそぼろ煮	豚汁 ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	ミルクもち	米/鮭/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・い んげん/豚肉・大根・人参・牛蒡・しめ じ・蒟蒻・長葱	504 481	25.5 25.5	1.3 1.1
17	土	ごはん	カレイのねぎ味噌焼き ひじきのサラダ	きのこ汁 オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ワッフル	米/カレイ・生姜・長葱/ひじき・キャベ ツ・人参・小松菜/油揚げ・玉葱・しめ じ・えのき・椎茸・浅葱	472 421	20.1 16.9	1.6 1.3
18	日	ごはん	鶏肉のフレーク焼き わかめサラダ	和風スープ ゼリー	牛乳 クラッカー	まめびよ カステラ	米/鶏肉・コーン/フレーク・チーズ/わ かめ・しらす・きゅうり・コーン/豆腐・ 玉葱・人参・浅葱	539 506	24.1 22.8	1.5 1.3
19	月	ごはん	ホイコーロー もやしの塩ナムル	バナナ	お茶 小魚	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・ しめじ・キャベツ・ピーマン/竹輪・ほう れん草・もやし・人参・コーン	569 492	22.1 22.4	2.1 2.3
20	火	ごはん	鱈の西京焼き 五目きんぴら	かき玉汁 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 豆花	米/鱈/大豆・竹輪・牛蒡・人参・蓮根・ いんげん/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	522 484	24.8 23.2	1.6 1.5
21	水	うどん	★麻婆うどん もやしの中華和え	オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 さつま芋おにぎり	うどん・豚肉・豆腐・にんにく・生姜・人 参・長葱/ササミ・もやし・ほうれん草・ きゅうり・コーン	531 438	20.5 16.7	2.7 2.1
22	木	ごはん	厚揚げの旨煮 千草和え	グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	バナナ豆乳 ブラウニー	米/豚肉・厚揚げ・生姜・大根・人参・ しめじ・いんげん/鶏卵・小松菜・キャ ベツ・人参・もやし	528 497	18.7 18.5	0.7 0.7
23	金	わかめ ごはん	鱈のつけ焼き ほうれん草のおかか和え	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 😊マドレーヌ	米・わかめ/鱈/ほうれん草・きゅうり・ もやし/大根・さつま芋・小松菜・えの き	528 436	20.8 18.3	2.3 1.9
24	土	ごはん	タンダーリーチキン かぼちゃサラダ	オニオンスープ チーズ	牛乳 バナナチップ	まめびよ 😊タルト(アレルギー不使用)	米/鶏肉/南瓜・きゅうり・人参・コーン /玉葱・人参・えのき・エリンギ	474 498	22.9 23.1	2.3 2.2
25	日		お弁当対応となります(園で用意します)				牛乳 キャラメルコーン			
26	月	ごはん	すき焼き風煮 蓮根サラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 バイクドポテト	米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎 茸・白滝/竹輪・蓮根・きゅうり・小松 菜	501 431	18.4 19.4	1.2 1.6
27	火	ごはん	カレイのパン粉焼き ひじきの甘煮	お吸い物 いちご	お茶 バナナチップ	牛乳 ピザトースト	米/カレイ/さつま揚げ・ひじき・人参・ グリンピース/大根・人参・ほうれん 草・椎茸	536 445	22.9 20.1	2.4 1.9
28	水	そぼろ ごはん	こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ	わかめスープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	カルピス バームクーヘン	米・鶏肉・鶏卵・生姜・椎茸・人参/ハ ンバーグ・チーズ/マカロニ・きゅうり・ 人参・コーン/豆腐・わかめ・大根・長 葱	625 558	17.6 15.9	2.4 2
29	木	パスタ	カルボナーラ キャベツのサラダ	ミネストローネ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 クレープ(アレルギー不使用)	パスタ・ベーコン・玉葱・しめじ/キャベ ツ・いんげん・人参・きゅうり/じゃが 芋・キャベツ・玉葱・人参・トマト	651 563	22.1 18.6	1.8 1.6
30	金	ごはん	鶏肉の南蛮漬け 小松菜のゴマ和え	かぼちゃの豆乳スープ チーズ	牛乳 クラッカー	フルーツヨーグルト	米/鶏肉・鶏卵/さつま揚げ・ほうれん 草・小松菜・人参・きゅうり/南瓜・玉 葱	563 567	24.2 24.1	2.1 2
							平均	560	24.2	1.9
								500	19.9	1.7

★がついているメニューは新メニューです。

\* 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 \*