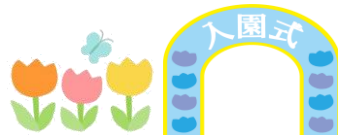




4月の献立



R4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 | 金 | ごはん 肉じゃが きんぴらサラダ キウイフルーツ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 星たべよ・チョコイス | 米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・いんげん/牛蒡・人参・きゅうり・蓮 根 | 722 603 | 19.5 16.1 | 1.4 1.1 | |
| 2 | 土 | ごはん カレーのつけ焼き ブロッコリーの中華和え けんちん汁 オレンジ | お茶 おせんべい | 牛乳 ベジたべる | 米/カレー/ブロッコリー・カリフラワー・ コーン/豆腐・油揚げ・大根・人参・牛 蒡・蒟蒻・浅葱 | 428 394 | 20.4 18.8 | 1.4 1.3 | |
| 3 | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* | | お茶 クラッカー | りんごジュース ロールケーキ | | | | |
| 4 | 月 | ごはん 回鍋肉 じゃこサラダ バナナ | お茶 小魚 | 牛乳 ブラウニー | 米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・ しめじ・キャベツ・ピーマン/しらす・小 松菜・もやし・ほうれん草 | 547 473 | 21.2 21.7 | 1.3 1.6 | |
| 5 | 火 | ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 チーズ | 牛乳 バナナチップ | 豆乳 マドレーヌ | 米/鮭/鶏ひき肉・じゃが芋・人参・玉 葱・いんげん/豆腐・小松菜・玉葱・わ かめ | 561 522 | 25.9 25.8 | 1.7 1.4 | |
| 6 | 水 | パスタ ナポリタン キャベツの塩ナムル グレープフルーツ | お茶 おせんべい | 牛乳 チーズおかかおにぎり | スパゲティ・ウインナー・エリンギ・ 玉葱・ピーマン/もやし・キャベツ・人 参・きゅうり | 718 610 | 26.7 22.1 | 2.1 1.8 | |
| 7 | 木 | ごはん カツオフライ きんぴら お吸い物 ゼリー | お茶 チーズ | 牛乳 チョコチップスコーン | 米/カツオフライ/大豆・竹輪・牛蒡・人 参・蓮根・いんげん/大根・人参・椎 茸・菜の花 | 557 497 | 24.4 23.8 | 1.5 1.5 | |
| 8 | 金 | ごはん ★豚丼 春雨サラダ キウイフルーツ | お茶 クラッカー | 牛乳 カルシウムトースト | 米/豚肉・にんにく・生姜・人参・玉葱・ キャベツ・白滝・浅葱/ハム・春雨・ きゅうり・人参・もやし・コーン | 533 473 | 22.8 19.2 | 1.5 1.3 | |
| 9 | 土 | ごはん 塩唐揚げ ほうれん草のナムル 野菜スープ ゼリー | お茶 バナナチップ | 牛乳 メープルマフィン | 米/鶏肉・生姜・にんにく/ほうれん 草・もやし・人参/大根・人参・椎茸 | 525 432 | 22.4 18.2 | 1.7 1.4 | |
| 10 | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* | | お茶 おせんべい | 牛乳 りんごタルト | | | | |
| 11 | 月 | ごはん すき焼き風煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ | お茶 バナナチップ | 牛乳 ベリーチーズ蒸しパン | 米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎 茸・白滝/さつま芋・南瓜・きゅうり・ コーン | 577 473 | 19.6 15.9 | 0.8 0.7 | |
| 12 | 火 | ごはん 鱈の西京焼き ひじきの甘煮 豆乳スープ キウイフルーツ | お茶 チーズ | 牛乳 イースターカップケーキ | 米/鱈/大豆・ひじき・人参・蓮根・絹さ や/白菜・大根・人参・しめじ | 576 517 | 21.5 21.1 | 1.5 1.5 | |
| 13 | 水 | チャー ハン メンチカツ キャベツの中華サラダ オレンジ | お茶 おせんべい | 牛乳 お祝いクレープ | 米・にんにく・焼き豚・長葱・椎茸・筍・ ニラ/メンチカツ/キャベツ・人参・きゅ うり・わかめ/鶏卵・コーン・小松菜 | 588 506 | 20.1 16.9 | 3 2.5 | |
| 14 | 木 | ふり かけ 肉団子のトマト煮 コールスロー バナナ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 ポテト春巻き | 米・ふりかけ/肉団子・南瓜・玉葱・茄 子・ピーマン/キャベツ・人参・きゅう り・コーン | 569 487 | 19.4 16 | 2.1 1.7 | |
| 15 | 金 | パン 卵サンド ブロッコリーのサラダ ヨーグルト | 牛乳 クラッカー | 豆乳 みたらし団子 | コッペパン・鶏卵・きゅうり/ブロッコ リー・きゅうり・コーン/ウインナー・ じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参 | 624 590 | 23.7 22.4 | 2.4 2.1 | |
| 16 | 土 | ごはん 鱈のごまだれ焼き もやしの和え物 中華風スープ チーズ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 豆乳プリンタルト | 米/鱈/もやし・キャベツ・人参・わか め/豆腐・大根・筍・長葱 | 519 439 | 19.9 17.5 | 2 1.6 | |
| 17 | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* | | お茶 バナナチップ | 牛乳 サッポロポテト | | | | |
| 18 | 月 | ごはん 鱈の南蛮漬け 小松菜のごま味噌和え かき玉汁 ゼリー | お茶 おせんべい | 牛乳 芋ようかん | 米/鱈・人参・玉葱・いんげん・長葱/ さつま揚げ・小松菜・人参・もやし/鶏 卵・玉葱・ほうれん草・椎茸・ニラ | 503 446 | 20.4 18.7 | 1.7 1.5 | |
| 19 | 火 | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ 野菜スープ チーズ | 牛乳 クラッカー | 豆乳 ミルクもち | 米/鶏肉・マーメレード/じゃが芋・きゅ うり・人参・コーン/大根・玉葱・ほうれ ん草 | 473 473 | 22.5 21.8 | 1.9 1.7 | |
| 20 | 水 | 中華麺 あんかけ焼きそば バンバンジー キウイフルーツ | お茶 小魚 | 牛乳 五平餅 | 中華麺・豚肉・なると・玉葱・人参・白 菜・筍・しめじ・きくらげ・ニラ/ささみ ・もやし・きゅうり・人参 | 564 487 | 22.2 22.6 | 1.9 2.1 | |
| 21 | 木 | ごはん チキンカレー わかめサラダ オレンジ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 サンドイッチ(ツナ) | 米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人 参・トマト/なると・わかめ・きゅうり・小 松菜 | 551 465 | 19.7 16.2 | 2.6 2.1 | |
| 22 | 金 | ごはん 鱈の塩麹焼き ほうれん草の白和え わかめスープ バナナ | お茶 チーズ | 牛乳 ばかうけ・ウエハース | 米/鱈・塩麹/豆腐・ほうれん草・人 参・しめじ/わかめ・長葱・大根・コー ン | 606 537 | 22.5 21.8 | 2.5 2.2 | |
| 23 | 土 | ごはん 生姜焼き ひじきサラダ お吸い物 キウイフルーツ | 牛乳 クラッカー | まめびよ ビスコ・味しらべ | 米/豚肉・生姜・玉葱・人参・キャベツ・ ニラ/ひじき・人参・きゅうり・コーン/小 松菜・人参・椎茸 | 555 549 | 21.3 21.3 | 2 1.8 | |
| 24 | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* | | お茶 おせんべい | 牛乳 クリームパン | | | | |
| 25 | 月 | ごはん カレーの香味焼き 切干大根の五目煮 味噌汁 チーズ | 牛乳 バナナチップ | 豆乳 キャラメルポテト | 米/カレー・長葱/切干大根・油揚げ・ 蓮根・椎茸/キャベツ・玉葱・えのき・ 大根 | 531 495 | 20.7 21.4 | 1.8 1.5 | |
| 26 | 火 | ごはん 炒り鶏 鉄骨サラダ バナナ | お茶 チーズ | 牛乳 ココアトースト | 米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・牛蒡・人 参・しめじ・蓮根・グリーンピース/チー ズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン | 549 458 | 21.6 17.6 | 1.6 1.3 | |
| 27 | 水 | うどん 肉みそうどん もやしの中華和え グレープフルーツ | お茶 小魚 | 牛乳 さつま芋おにぎり | うどん・豚肉・生姜・椎茸・長葱・筍/な ると・もやし・きゅうり・ほうれん草 | 557 472 | 20.9 21.4 | 2.7 2.8 | |
| 28 | 木 | 菜飯 こいのぼりハンバーグ ピビンバサラダ ミネストローネ オレンジ | 牛乳 クラッカー | バナナ豆乳 パームクーヘン | 米・青菜/ハンバーグ・チーズ・のり/豚肉・ もやし・ほうれん草・人参/大豆・じゃが芋・ にんにく・キャベツ・玉葱・人参・いんげん | 534 561 | 19.6 21.1 | 1.6 1.5 | |
| 29 | 金 | *お弁当対応となります(園で用意します)* | | お茶 バナナチップ | まめびよ かつぱえびせん | | | | |
| 30 | 土 | ごはん 照り焼きチキン 蓮根サラダ コンソメスープ グレープフルーツ | お茶 小魚 | 牛乳 かぼちゃマフィン | 米/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/キャ ベツ・玉葱・人参 | 514 439 | 21.9 22.3 | 1.8 2 | |
| ★は新メニューです。 | | | | | | 平均 | 559 | 21.6 | 1.9 |
| *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* | | | | | | | 496 | | 1.7 |