

4月の献立

H31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	月	ごはん	焼き鮭 ひじきの五目煮	豚汁 オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 ホットケーキ	米/鮭/ひじき・さつま揚げ・人参・蓮根/豚肉・大根・人参・牛蒡・椎茸・蒟蒻・長葱	551 497	25.4 23	1.9 1.6
2	火	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしのナムル	バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・生姜・玉葱・キャベツ・人参/もやし・小松菜・きゅうり・人参・わかめ	559 495	22 18.7	2.1 1.7
3	水	ごはん	照り焼きチキン マカロニサラダ	コンソメスープ 小魚	お茶 ビスケット	牛乳 卵ドーナツ	米/鶏肉/マカロニ・鶏卵・人参・キャベツ・きゅうり・コーン/大根・人参・しめじ・ほうれん草	510 448	21.6 18.3	2.2 1.9
4	木	ごはん	ポークカレー ツナサラダ	いちご	お茶 おせんべい	牛乳 きなこ蒸しパン	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/ツナ・ブロッコリー・きゅうり・コーン	572 491	19.8 16.6	2.2 2
5	金	ごはん	さわらの西京焼き 切干大根の煮物	お吸い物 グレープフルーツ	牛乳 クッキー	ミルクプリン 星たべよ	米/わかめ/鱈/切干大根・干しエビ・人参・椎茸・油揚げ/大根・人参・菊・えのき・長葱・麩	585 586	20.8 22.2	2.5 2.1
6	土	ごはん	鶏肉のトマト煮 中華風和え物	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 今川焼	米/鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・トマト/もやし・人参・小松菜・コーン	558 497	18.4 15.6	1 0.9
7	日	ごはん	カレイのおろし煮 磯香和え	味噌汁 いちご	お茶 かりんとう	牛乳 バタークッキー・おせんべい	米/カレイ・生姜・大根/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ/大根・玉葱・しいたけ	576 493	19.8 16.6	2 1.6
8	月	ごはん	すき焼き風煮 小松菜のマヨ和え	オレンジ	牛乳 ビスケット	ピザトースト	米/豚肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・白滝/竹輪・小松菜・もやし・人参・きゅうり	474 483	17.4 17.9	1.7 1.5
9	火	ごはん	カジキのゴマ味噌焼き ジャーマンポテト	卵スープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 マシュマロおこし	米/カジキ/ベーコン・じゃが芋・玉葱・いんげん/鶏卵・人参・玉葱・ほうれん草・わかめ	569 504	21.4 19.5	2.2 1.9
10	水	うどん	野菜あんかけうどん ほうれん草の白和え	バナナ	お茶 小魚	牛乳 りんごケーキ	うどん・豚肉・なると・白菜・玉葱・大根・人参/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	455 401	18.7 19.7	2.2 2.3
11	木	ごはん	厚揚げのオイスター煮 キャベツのナムル	グレープフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ブラウニー	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・菊・長葱/もやし・キャベツ・きゅうり・わかめ	519 453	16.7 14.1	1.3 1.1
12	金	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き きんぴら	中華風スープ オレンジ	牛乳 クラッカー	お好み焼き	米/鶏肉・長葱/牛蒡・人参・蓮根・大豆・白滝/豆腐・大根・人参・玉葱・浅葱	456 473	18.2 18.6	2.3 2.1
13	土	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ	コンソメスープ ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 ミニクリームパン	米/鮭・チーズ・パセリ/ブロッコリー・きゅうり・コーン/キャベツ・しめじ・もやし・人参	499 449	22.3 20.5	2 1.6
14	日	ごはん	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 ビスケット	リンゴジュース サッポロポテト			
15	月	ごはん	カレイのつけ焼き さつま芋サラダ	味噌汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	米大根葉/カレイ/チーズ・さつま芋・きゅうり・コーン/豆腐・キャベツ・玉葱・人参・椎茸	612 540	23.7 21.4	2.2 2
16	火	パスタ	ツナトマトスパゲティー もやしの中華和え	チーズ	牛乳 クッキー	カルシウムおにぎり	スパゲティー・トマト・ツナ・玉葱・舞茸/油揚げ・もやし・小松菜・人参・きゅうり	420 448	15.3 16.9	2.3 2.1
17	水	ごはん	メンチカツ 春雨サラダ	お吸い物 オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ショコラケーキ	米・菊・人参・いんげん・油揚げ/春雨・もやし・きゅうり・人参/ほうれん草・大根・人参・えのき	575 489	16.8 18.1	2.6 2.6
18	木	ごはん	チキンカレー 切干大根の和え物	グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 コーンフレーク・おせんべい	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/切干大根・きゅうり・人参・コーン	542 479	16.2 13.8	2.3 2
19	金	ごはん	麻婆豆腐 キャベツの和え物	中華スープ バナナ	牛乳 かりんとう	味噌ポテト	米/豚肉・豆腐・生姜・にんにく・菊・椎茸・長葱・ニラ/もやし・ほうれん草・人参・きゅうり	525 537	14.5 15.8	2.4 2
20	土	ごはん	白身魚のカレームニエル ごま味噌和え	野菜スープ オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 パクンチョ	米/ホキ/ほうれん草・竹輪・人参/玉葱・人参・キャベツ・椎茸	538 477	19.6 17.8	2 1.7
21	日	ごはん	おからバーグ 白菜のサラダ	中華風スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	ジョア 玄米小丸・ウエハース	米/豚肉・鶏肉・おから・鶏卵・玉葱/かつお節・白菜・きゅうり・人参/人参・長葱・しいたけ・ニラ	525 451	19 15.4	2 1.8
22	月	ごはん	かつおフライ 鉄骨サラダ	味噌汁 ゼリー	牛乳 クッキー	みたらし団子	米/かつお/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり・コーン/大根・人参・じゃが芋・玉葱・えのき・あさつき	623 600	21.4 20.6	2.1 1.9
23	火	パン	クリームシチュー キャベツの和え物	オレンジ	牛乳 クラッカー	いなり寿司	パン/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー/キャベツ・もやし・小松菜・わかめ	436 462	16.5 17.5	2.4 2.1
24	水	うどん	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ	浅漬け バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 抹茶スコーン	うどん・豚肉・里芋・大根・人参・しめじ・蒟蒻/竹輪・きゅうり・大根・キャベツ	539 472	19.6 16.3	2.2 1.7
25	木	ごはん	ホイコーロー ブロッコリーの胡麻マヨ和え	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	すいとん	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/ブロッコリー・きゅうり・コーン	517 515	15.2 16	1.6 1.4
26	金	ごはん	こいのぼりご飯 春巻 アスパラポテト	中華風スープ オレンジ	お茶 クッキー	牛乳 クレープ	米・鶏肉・鶏卵・人参・玉葱・グリーンピース/春巻/じゃが芋・アスパラ・玉葱	549 543	18.8 19	2.4 2.1
27	土	ごはん	ガーリックバターチキン 切干大根のサラダ	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 キャラメルコーン	米/鶏肉・にんにく・バター/切干大根・もやし・きゅうり・人参・コーン/ほうれん草・玉葱・エリンギ	517 450	20.7 17.3	2 1.8
28	日	ごはん	カジキのピカタ 千草和え	中華風スープ バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ビスコ・ぱりんこ	米/カジキ・鶏卵・パセリ/人参・キャベツ・きゅうり・ほうれん草/豆腐・小松菜・もやし	609 552	22.1 20.2	2 1.7
29	月	ごはん	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 かりんとう	牛乳 牛乳ケーキ			
30	火	ごはん	タンドリーチキン ポテトサラダ	野菜スープ ゼリー	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	米/鶏肉/じゃが芋・きゅうり・人参・コーン/南瓜・玉葱・ほうれん草・椎茸	463 466	18.5 18.5	2 1.7
						平均	535 493	19.2 17.9	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 *