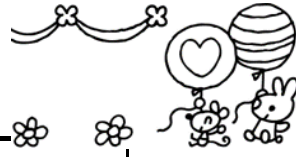




4月の献立



R6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	回鍋肉 切干大根のごま酢和え	お茶 バナナチップ	牛乳 大学芋	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/切干大根・人参・きゅうり・コーン	574 471	18.3 14.9	1.6 1.3	
2	火	ふりかけ	カレイの照り焼き 蓮根サラダ	お茶 チーズ	牛乳 そばろおにぎり	米・ふりかけ/カレイ/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/じゃが芋・玉葱・人参・浅葱	577 508	25.9 24.5	2.5 2.3	
3	水	ごはん	ミートローフ 栄養きんぴら	牛乳 クラッカー	豆乳 カルシウムトースト	米/豚肉・鶏肉・玉葱・豆腐・おから/大豆・牛蒡・人参・蓮根・いんげん・白滝/キャベツ・大根・しめじ・ピーマン	550 544	23.6 23.1	2.6 2.3	
4	木	ごはん	鯖の西京焼き ブロッコリーの中和え	お茶 おせんべい	牛乳・チーズ 星たべよ・ウエハース	米/鯖/ブロッコリー・人参・きゅうり・コーン/豆腐・大根・筍・わかめ・長葱	602 537	23.2 21	2.7 2.3	
5	金	うどん	あんかけうどん 鉄骨サラダ	お茶 小魚	牛乳 マシュマロフレーク	うどん・鶏肉・人参・大根・長葱・しめじ/ひじき・チーズ・きゅうり・小松菜・コーン	410 364	16.8 18.2	2.5 2.6	
6	土	ごはん	鯖の味噌煮 わかめサラダ	お茶 バナナチップ	牛乳 ブルーベリークレープ	米/鯖/なると・わかめ・きゅうり・小松菜/白菜・玉葱・しめじ	542 461	21.6 19.2	2.6 2.1	
7	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	牛乳 原宿ドック					
8	月	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き マカロニサラダ	お茶 チーズ	牛乳 味噌蒸しパン	米/鶏肉/マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・椎茸・ほうれん草	522 456	21.5 19.4	2.2 2	
9	火	ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草の白和え	お茶 おせんべい	牛乳 りんごケーキ	米/鯖/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/油揚げ・大根・人参・椎茸・わかめ	545 474	24.6 19.6	2.2 1.8	
10	水	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ	お茶 小魚	牛乳 ふかし芋	米/豚肉・豆腐・生姜・にんにく・筍・椎茸・長葱・ニラ/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン	439 379	15.7 17.3	1.1 1.4	
11	木	ごはん	カレイのパン粉焼き 白菜のお浸し	お茶 バナナチップ	牛乳・チーズ ばかうけ・クッキー	米/カレイ/油揚げ・白菜・きゅうり・人参/豆腐・大根・筍・わかめ	724 598	23.9 20.9	2.4 2	
12	金	ごはん	ポークカレー もやしのナムル	お茶 クラッカー	牛乳 ホットケーキ	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/もやし・キャベツ・人参・きゅうり	577 506	19.8 16.7	2.6 2.2	
13	土	ごはん	ポークチャップ 小松菜の和え物	お茶 チーズ	牛乳 ベジたべる	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・いんげん/小松菜・もやし・きゅうり/キャベツ・玉葱・人参・コーン	562 496	18.4 17.1	1.8 1.7	
14	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 チョコクレープ					
15	月	ごはん	肉じゃが 切干大根の中和え	お茶 おせんべい	牛乳 マドレーヌ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・いんげん/切干大根・きゅうり・わかめ・コーン	568 490	19.3 16.2	1.4 1.3	
16	火	ごはん	鯖の野菜あんかけ さつま芋サラダ	お茶 クラッカー	牛乳 ジャムサンド	米/鯖・玉葱・人参・ピーマン・椎茸/さつま芋・きゅうり・人参・コーン/豚肉・大根・人参・牛蒡・しめじ・蒟蒻・長葱	606 522	26.7 22.9	1.9 1.7	
17	水	わかめ ごはん	メンチカツ ツナサラダ	お茶 小魚	牛乳 ミルククレープ	米・わかめ/メンチカツ/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/大根・人参・ほうれん草・えのき	547 466	16.2 17.7	2 2.1	
18	木	うどん	ちゃんぽん風うどん 磯香和え	お茶 チーズ	牛乳 昆布おにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/なると・キャベツ・きゅうり・わかめ	570 503	17.7 16.5	2.4 2.2	
19	金	ごはん	カジキのトマトソース コールスロー	お茶 バナナチップ	牛乳・ハッピーターン コーンフレーク	米/かじき・トマト・玉葱/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・玉葱・ピーマン	512 432	18 16.2	2.1 1.7	
20	土	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツのレモン醤油和え	お茶 おせんべい	牛乳 たべっこ動物	米/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/油揚げ・キャベツ・人参・きゅうり/大根・人参・ほうれん草・えのき	458 419	20 17.1	1.9 1.7	
21	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	まめびよ アスパラガス					
22	月	ごはん	親子煮 小松菜のごま和え	お茶 チーズ	牛乳 おからスコーン	米/鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/竹輪・小松菜・もやし・人参	476 420	18.9 17.4	1.1 1.1	
23	火	ごはん	厚揚げの酢豚風 白菜のおかか和え	お茶 小魚	牛乳 たこ焼き	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・しめじ・筍・ピーマン/白菜・人参・きゅうり	490 465	20.1 22.8	1.4 1.8	
24	水	ごはん	ホキフライ チャプチェ	牛乳 バナナチップ	豆乳 いなり寿司	米/ホキフライ/春雨・ハム・人参・ピーマン・にんにく/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	522 432	20.1 16.6	2 1.6	
25	木	ごはん	チキンカレー 千草和え	お茶 クラッカー	牛乳・昆布 味しらべ・ビスコ	米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	660 573	20 16.9	3 2.6	
26	金	チャーハン	ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え	お茶 おせんべい	牛乳 バームクーヘン	米・ツナ・長葱・人参・椎茸/ハンバーグ/ブロッコリー・きゅうり・コーン/豆腐・大根・筍・ニラ	581 522	23.8 20.3	2.2 1.9	
27	土	ごはん	カレイの煮つけ ポテトサラダ	お茶 クラッカー	ジョア さつまいもタルト	米/カレイ/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草	571 531	21 20.3	2 1.7	
28	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 チーズ	牛乳 パクンチョコ					
29	月	*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					
30	火	菜飯	鯖の塩麹焼き じゃが芋のそばろ煮	お茶 バナナチップ	牛乳 わかめと卵のおにぎり	米・青菜/鯖/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん/大根・人参・長葱・えのき	516 430	20.8 18.3	1.9 1.6	
							平均	548 480	20.6 18.8	2.1 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 *