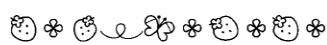


4月 献立表



日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる			
1	麦茶	わかめごはん そうめん汁 さばのごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 ☆キャベツの中華風サラダ バナナ	わかめ さば ひじき・大豆・さつま揚げ	人参・三つ葉 人参・ピーマン・ごぼう キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ バナナ	米・ごま そうめん ごま油 ごま油	酒・みりん・塩 醤油・酒・塩 みそ・かりん・三温糖・醤油 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	麦茶 苳とヨーグルトのアイス ヨーグルト・苳 三温糖・牛乳・生クリーム・ゼラチン	金 クッキー
2	麦茶	きつねうどん 小松菜のお浸し キウイフルーツ	煮干し・油揚げ かつお節	人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ 小松菜・人参 キウイフルーツ	うどん 三温糖・塩・醤油・みりん 醤油	麦茶 カスタードケーキ	土 ビスケット	
4	麦茶	味噌汁 鶏のマーマレード焼き 金平ごぼう ☆白菜のお浸し キウイフルーツ	煮干し・油揚げ 鶏肉 海苔	小松菜・ぶなしめじ マーマレード ごぼう・人参 白菜・人参 キウイフルーツ	みそ 醤油 三温糖・醤油 醤油	牛乳 にんじん・ばんばん 小麦粉・三温糖・ドライイースト・塩・バター・人参	月 ビスコ	
5	麦茶	豚汁 つみれハンバーグ 豆腐の中華風煮 ☆大豆もやしのカムオレ オレソ	豚肉 あじ 豆腐・ツナ かにかま	大根・人参・ごぼう・ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜・人参 大豆もやし・きゅうり オレソ	みそ みそ 三温糖・醤油 醤油・三温糖・酢	牛乳 きなこラスク フランスパン・グラニュー糖・バター・きな粉	火 ぼたばた焼き	
6	麦茶	ハヤシライス 牛乳 小松菜と切干大根のごま和え いちご	豚肉 牛乳 かにかま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小松菜・切干大根 いちご	米・バター ごま	麦茶 大豆と小魚の揚げ煮 大豆・片栗粉・さつまいも・油・煮干し・醤油・三温糖・みりん・ごま	水 ビスコ	
7	麦茶	味噌汁 かに玉あんかけ 肉じゃが ☆春雨サラダ グレープフルーツ	煮干し・豆腐・わかめ 卵・かにかま 豚肉	ねぎ 玉ねぎ・人参・筍 玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン・人参 グレープフルーツ	みそ 醤油・三温糖・鶏がら油 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	麦茶 鮭おにぎり 米・鮭・ごま・わかめ・しらす・塩	木 星たべよ	
8	麦茶	味噌汁 ししゃもチーズ ※3歳未満児ははらのチーズ 切干ナポリタン ☆ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し ししゃも・チーズ ウインナー 海苔	キャベツ・人参・えのき パセリ	みそ 小麦粉・パン粉・油 ケチャップ・三温糖・醤油 醤油	牛乳 南瓜のバニラケーキ 小麦粉・バター・卵 パプリカ・三温糖・牛乳・ヨーグルト・南瓜・油	金 ウエハース	
9	麦茶	チャーハン カレースープ カブの煮物 海苔 かつお節	豚肉 ハム 海苔・かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ チンゲン菜 オレソ	米・ごま油 醤油・塩 コショウ・塩・カレー粉 醤油	麦茶 ゼリー・クラッカー	土 マがりせんべい	
11	<p style="text-align: center;">入園式</p>							月
12	麦茶	道産子汁 オランダ煮 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ビーフン いちご	煮干し・豚肉 高野豆腐・鶏肉 ひじき 桜えび	もやし・玉ねぎ・人参・コーン・卵・ねぎ・生薬・にんにく 南瓜・人参・ブロッコリー 小松菜・人参・コーン・きゅうり 筍・人参・にら・干し椎茸 いちご	じゃがいも・バター・ごま油 油・片栗粉 ごま・ごま油 油・ビーフン	みそ 三温糖・醤油 醤油 塩・醤油・酒・三温糖 塩・カレー粉・こしょう	牛乳 レーズン蒸しパン 蒸しパンミックス粉・豆乳・レーズン・脱脂粉乳	火 まがりせんべい
13	麦茶	中華スープ 肉団子のあんかけ しらす納豆 ☆もやしのカムオレ 清見オレソ	豆腐 鶏肉・ひじき 納豆・しらす	白菜・コーン・パセリ 玉ねぎ・人参 にら もやし・ピーマン 清見オレソ	鶏がら・塩・醤油 塩・カレー粉・こしょう 油	麦茶 フルヨーグルト いちご・みかん缶・パイ缶・ヨーグルト	水 クラッカー	
14	麦茶	味噌汁 鮭の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ☆シルバーサラダ キウイフルーツ	煮干し・ぶのり 鮭 厚揚げ・鶏肉 ハム	大根・刈りねぎ 玉ねぎ・干し椎茸・グリーンピース きゅうり・人参 キウイフルーツ	みそ 三温糖・みそ・みりん・酒 醤油・三温糖 塩	牛乳 人参クッキー 蒸しパンミックス粉・バター・牛乳・人参	木 えびせんべい	
15	麦茶	味噌汁 鶏のごま焼き 切干大根と桜えびの煮物 ☆ワンタンサラダ グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 鶏肉 桜えび・油揚げ ハム	ほうれん草・人参 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 キャベツ・きゅうり・人参・水菜 グレープフルーツ	ごま・小麦粉 こんこんやく ワラの皮・ごま油	みそ 醤油・酒・みりん 醤油・三温糖 醤油・酢・三温糖	牛乳 ピザパン 倉パン・ピーマン・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・チーズ	金 ビスケット

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ		
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる				
16	麦茶	ナポリタン コンソメスープ 粉ぶき芋 いちご	ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・人参・玉ねぎ パセリ いちご	米 バター・油 塩・コショウ 塩・こしょう	牛乳 パウムクーヘン	土 マがりせんべい		
18	麦茶	中華風コーンスープ 豚肉とピーマンの千切り炒め 豆腐のカレー煮 ☆キャベツの梅おほかか和え バナナ	卵 豚肉 豆腐・豚肉 かつお節 バナナ	コーン・玉ねぎ・パセリ ピーマン・筍・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース キャベツ・きゅうり・練り梅 バナナ	片栗粉・ごま油 油・片栗粉	鶏がら・塩 牛乳 ボライ棒 蒸しパンミックス粉・ほうれん草・バター・ごま・塩	月 マがりせんべい		
19	麦茶	味噌汁 ひじき入り卵焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆アツメのこま和え 清見オレソ	煮干し・わかめ 卵・ひじき 高野豆腐・鶏肉	玉ねぎ 玉ねぎ・人参 大根・人参 ブロッコリー・人参 清見オレソ	みそ 三温糖・塩・酒 三温糖・醤油 醤油	麦茶 南瓜のチーズケーキ 南瓜・小麦粉・グリーンピース・卵・カレー粉・生クリーム・レシジュ・ヨーグルト	火 ビスコ		
20	麦茶	味噌汁 かつおの竜田揚げ ひじきの炒り煮 ☆ほうれん草のカムオレ キウイフルーツ	煮干し・厚揚げ かつお ひじき・油揚げ	小松菜・椎茸 生姜 人参・ピーマン ほうれん草・大豆もやし キウイフルーツ	みそ 醤油・みりん・酒 醤油・三温糖 鶏がら・醤油	牛乳 玄米フルクワクワ コーンフレーク バター・マンシュマロ	水 クッキー		
21	麦茶	味噌汁 ハンバーグ こまつなサラダ ☆根菜煮 いちご	煮干し 豚肉・豆腐 ツナ	南瓜・玉ねぎ・ぶなしめじ 玉ねぎ・人参 小松菜 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん いちご	みそ 塩・カレー粉・三温糖 醤油・三温糖	麦茶 わかめおにぎり 米・わかめ・しらす・ごま・塩	木 マがりせんべい		
22	麦茶	お弁当の日 牛乳					麦茶 フルーツポンチ 洋梨缶・パイ缶・いちご・オレソジュース・ゼラチン・三温糖	金 ぼたばた焼き	
23	麦茶	カレーライス 牛乳 小松菜と切干大根のごま和え 清見オレソ	豚肉 牛乳 かにかま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小松菜・切干大根 清見オレソ	米・油 ごま	カレールーウ 三温糖・醤油	土 クラッカー		
25	麦茶	味噌汁 ぶりのバター醤油焼き バナナ	煮干し・高野豆腐 ぶり ツナ しらす	小松菜・えのきたけ バナナ	みそ 醤油・みりん・三温糖・酒 鶏がら・塩・こしょう 醤油	牛乳 焼きそば 焼きそば麺・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ・豚肉・ソース・青のり・油	月 星たべよ		
26	麦茶	五目スープ 擬製豆腐 すき昆布サラダ ☆卵の花炒り オレソ	鶏肉 豆腐・鶏肉・卵 昆布 おから・油揚げ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ほうれん草 スリムねぎ・人参・干し椎茸 きゅうり・人参・練り梅 ごぼう・人参・ねぎ オレソ	ごま油 油 油	牛乳 小豆蒸しパン 蒸しパンミックス粉・牛乳・ゆで小豆・こしあん・脱脂粉乳	火 ウエハース		
27	麦茶	味噌汁 お好み焼き風卵焼き 五目炒り豆腐 ☆酢の物 いちご	煮干し 卵・豚肉・かつお節・青のり 豆腐・ひじき わかめ	ほうれん草・えのきたけ・人参 キャベツ・ねぎ ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・きゅうり いちご	みそ ソース 三温糖・醤油・酒 三温糖・酢・醤油	牛乳 キャラットレンジ・ホットケーキ 蒸しパンミックス粉・にんじん・卵・グリーンピース・バター・脱脂粉乳	水 クラッカー		
28	麦茶	☆お誕生会☆							木 まがりせんべい
30	麦茶	麻婆豆腐丼 スープ	鶏肉 豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら ほうれん草・人参・玉ねぎ ブロッコリー・人参 オレソ	米 片栗粉・ごま油 三温糖・醤油・みそ 塩・醤油 醤油	麦茶 ブラウニーケーキ バター・三温糖・卵・小麦粉・バター・グリーンピース・ミドリナ・生クリーム・いちご・みかん缶・切りフルーツ	土 えびせんべい		

※昼食の主食が書いていないところは白飯が付きまます。1ヶ月平均栄養量
 3歳未満児のみ午前のおやつが付きまます。 エネルギー 471kcal
 あずかり保育のみ午後のおやつが付きまます。 たんぱく質 17.6g
 ☆印は3歳以上児にのみ付きまます。 脂質 14.0g
 3歳未満児 塩分 1.3g
 3歳以上児 540kcal
 22.3g
 17.2g
 1.6g

