

4月の献立

日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《 》 は幼児			未満児	午後の おやつ
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
13	月	507	14	2.4	ごはん かれー ちくわときゅうりのさらだ おれんじ	豚肉 ちくわ ヨーグルト (牛乳) わかめ	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	人参 きゅうり オレンジ (バナナ) 玉葱	牛乳 バナナ	むぎちゃ すとろべりー よーぐると
14	火	518	25	1.6	ごはん さけのかわりさいきょうやき ひじきのいために みそする ばなな	牛乳 鮭 鶏ひき肉 煮干し ゼラチン ひじき	米 砂糖 バター 《こんにく》 ごま油 じゃがいも	(GF) ごぼう 人参 玉葱 えのき バナナ オレンジジュース	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おれんじゼリー
1	水	608	26	1.6	せきはん からあげ おひたし すましじる いちご	牛乳 鶏もも肉 かつお節 なた 煮干し (甘納豆)	もち米 片栗粉 油 麩 マーガリン 黒糖	(オレンジ) しょうが ほうれん草 人参 白菜 しめじ かぶ いちご	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふのこくとうらすく
2	木	624	26	2	ごはん かれいのむにえる にくじゃが みそする ばなな	牛乳 カレイ 豚肉 煮干し 卵	小麦粉 バター じゃがいも さつまいも 油 砂糖 米 ホットケーキmix	(GF) 人参 玉葱 ピーマン キャベツ もやし バナナ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう いもむしばん
3	金	595	26	0.6	ばたーろーるばん はんぱーぐ すなっぷえんどうとつなのはるさらだ やさいすーぶ おれんじ	(牛乳) 豚ひき肉 卵 ツナ缶 鮭	バターロール パン粉 油 米 砂糖 油	(バナナ) 玉葱 人参 レタス ほうれん草 スナップエンドウ コーン 小松菜 オレンジ	牛乳 バナナ	むぎちゃ おにぎり
4	土	566	19	1.7	ぷりぷりちゅうかどん れたすのすーぶ ぐれーぶふるーつ	牛乳 鶏もも肉 うずらの卵	米 ごま油 《こんにく》 油 砂糖 片栗粉 ごま	(バナナ) 人参 しょうが にんにく しいたけ チンゲン菜 レタス 玉葱 GF	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
6	月	551	18	2.1	はやしらいす ぐりーんさらだ ちーず おれんじ	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり オレンジ (いちご) 白桃缶 バナナ	牛乳 いちご	むぎちゃ ふるーつ よーぐると
7	火	527	24	1.6	ごはん ぶたにくのしょうがやき まかるにさらだ ぐだくさんじる ぐれーぶふるーつ	牛乳 豚ロース肉 卵 煮干し ゼラチン	じゃがいも 油 マカロニ 米	(オレンジ) しょうが 玉葱 きゅうり 人参 大根 長葱 ごぼう 椎茸 GF	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう かるびすゼリー
8	水	593	24	2.2	にくうどん ぼてとのちーずやき ばなな 22日えんそく	牛乳 豚もも肉 煮干し ツナ缶 プロセスチーズ 卵	うどん 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	(オレンジ) 長葱 玉葱 ほうれん草 バナナ かぼちゃパウダー 紅芋パウダー	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おはなのあいす ぼっくすくつきー
9	木	596	25	1.7	ごはん こーんふれーくちきん あすばらさらだ みそする いちご	牛乳 鶏もも肉 パルメザンチーズ かにかま 木綿豆腐 煮干し	米 コーンフレーク パン粉	(GF) アスパラ ホールコーン 白菜 小松菜 いちご	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう めろんばん
10	金	528	26	0.9	ばたーろーるばん かじきまぐろのすていっくあげ きりぼしだいこんのばんばんじーふ ちんげんさいのすーぶ あまなつ	牛乳 かじき 鶏ささみ (高野豆腐) (きな粉)	(じゃがいも) 油 片栗粉 砂糖 バターロールパン ごま (白玉粉)	(バナナ) 切り干し大根 人参 きゅうり 玉葱 えのき チンゲン菜 甘夏	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こうやどうふだんご (ぼてともち)
11	土	416	17	1.7	ぶたたまどん とうにゅうすーぶ おれんじ	牛乳 豚ロース肉 卵 豆乳	油 片栗粉 砂糖 バター	(バナナ) さやいんげん 玉葱 白菜 しめじ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
15	水	595	28	2	つきみうどん からあげ おひたし いちご	牛乳 油揚げ 卵 煮干し かつお節 鶏もも肉	うどん 油 片栗粉	(オレンジ) 人参 玉葱 椎茸 長葱 生姜 いちご ほうれん草 白菜 しめじ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
24	金	587	26	1.1	ばたーろーるばん かじきまぐろのすていっくあげ きりぼしだいこんのばんばんじーふ ちんげんさいのすーぶ あまなつ	牛乳 かじき 鶏ささみ 小豆	ごま (小麦粉) 油 片栗粉 (上新粉) 砂糖 バターロールパン (BP) (白玉粉)	(バナナ) 切り干し大根 人参 きゅうり 玉葱 えのき よもぎ チンゲン菜 甘夏	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう くさだんご (よもぎむしばん)

※都合により、献立及びおやつが変更になる場合があります。ご了承ください。