



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
		cal	たんぱく質	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		
12月26日	月	515	16	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 ぶるーべー よーぐると
13月27日	火	528	26	1.5	ごはん さけのかわりさいきょうやき にくじゃが みぞしる ぼなな	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐 煮干し ゼラチン	米 砂糖 バター 油 じゃがいも マヨネーズ	(GF) ごぼう 人参 玉葱 みかん缶 アスパラ パナ オレンジジュース ビーマン	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おれんじぜー
14月	水	494	17	2.3	なほいたん ちよれぎさらだ ぶたにくとおしむぎのすーぶ ぐれーぶふるーつ	牛乳 ウィンナー 木綿豆腐 豚もも肉 わかめ	スパゲティー 油 砂糖 ごま油 もち麦	(オレンジ) 人参 玉葱 GF ビーマン トマト きゅうり レタス 椎茸 チンゲン菜	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
15月29日	木	600	23	1.3	1日せきはん/15日ごはん といのそふとあげ おひたし すましじる いちご	牛乳 鶏もも肉 卵 はんぺん 煮干し 豆乳 かつお節	もち米 油 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 片栗粉	(GF) 人参 生姜 ほうれん草 白菜 しめじ 椎茸 いちご	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう さくらむしぼん
2月16日30日	金	592	28	0.8	ぼたーろーるぼん はんぱーぐ すなっぶ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 きな粉	バターロール パン粉 油 米 砂糖 黒蜜 マカロニ	(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 オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
3月17日	土	523	16	1.4	あんかけどん れたすのすーぶ ぐれーぶふるーつ	春雨 豚ひき肉 牛乳	油 米 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 レタス グレープフルーツ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
5月19日	月	548	18	2	はやしらいす ぐいーんさらだ ゆでたまご おれんじ	豚肉 牛乳 卵 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
6月20日	火	588	24	2	ごはん きゃべつぼたけのみんちかつ ぼてとさらだ みぞしる ぐれーぶふるーつ	牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ ロースハム 煮干し	小麦粉 砂糖 米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 油	(バナナ) キャベツ 玉葱 りんご きゅうり なめこ 人参 GF さやえんどう	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぷいん
7月21日	水	487	19	2.9	やさいにこみうどん ぼてとのちーずやき ぼなな	牛乳 豚ばら肉 煮干し ツナ缶 プロセスチーズ しらす 油揚げ 桜エビ かつお節	うどん バター じゃが芋 米	(オレンジ) 長葱 人参 白菜 玉葱 小松菜 バナナ	牛乳 オレンジ	むぎちゃ かるしうむおにぎり
8月22日	木	619	26	1.7	ごはん こーんふれーくちきん おんやさいさらだ みぞしる おれんじ	牛乳 鶏もも肉 パルメザンチーズ ロースハム 木綿豆腐 煮干し	米 コーンフレーク パン粉 マヨネーズ	(GF) キャベツ プロックリー 大豆もやし なめこ 豆苗 オレンジ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう めろんぼん
9月23日	金	583	25	0.8	ぼたーろーるぼん かじきまぐろのすていっくあげ きりほしだいこんのぼんぼんじーふう ちんげんさいのすーぶ あまなつ	牛乳 かじき 鶏ささみ 卵	バター 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 バターロールパン	(バナナ) 切り干し大根 人参 きゅうり かぼちゃパウダー 玉葱 えのき チンゲン菜 甘夏 抹茶	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう たんぼほくっきー
10月24日	土	477	19	1.5	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 米	(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
11月27日	火	551	25	1.6	ごはん さけのかわりさいきょうやき にくじゃが みぞしる ぼなな	(牛乳) 鮭 豚肉 木綿豆腐 煮干し ゼラチン (豆乳) 小豆	米 砂糖 バター 油 じゃがいも 《上新粉》マヨネーズ 《白玉粉》(米粉)	(GF) ごぼう 人参 玉葱 よもぎ みかん缶 アスパラ パナ オレンジジュース ビーマン	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちゃ くさだんご (よもぎむしぼん)
12月28日	水	528	17	2.1	なほいたん ちよれぎさらだ ぶたにくとおしむぎのすーぶ ぐれーぶふるーつ	牛乳 ウィンナー 木綿豆腐 豚もも肉 わかめ チーズ	スパゲティー 油 砂糖 ごま油 もち麦 米	(オレンジ) 人参 玉葱 GF ビーマン トマト きゅうり レタス 椎茸 チンゲン菜	牛乳 オレンジ	むぎちゃ わかめちーず おにぎり