



# 4月予定献立一覧表



## 致遠保育園

2020年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
				3歳未満児	3歳以上児					
1	水	ごはん	ひき肉カレー・コールスロー ヨーグルト・キャンディチーズ・やさしいジュース (ごはん)	豚ひき肉 グリーンピース かに棒	じゃがいも カレールウ スイートコーン	たまねぎ 福神漬 ヨーグルト	にんじん きゃべつ やさしいジュース	658 (466)	カスタードケーキ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳
2	木	ごはん	サラダステーキ・金平ごぼう みそ汁・フルーツカクテル缶 (まぜごはん)	サラダステーキ にんじん ねぎ	トマト さつま揚げ フルーツカクテル缶	ごぼう なめこ ソフト豆もち	しらたき 油揚げ コーンポタージュ	401 (510)	ソフト豆もち コーンポタージュ 牛乳	ソフト豆もち コーンポタージュ 牛乳
3	金	ごはん	肉じゃが・イカリソテー 鮭フレーク・りんごのコンポート・お茶 (ごはん)	豚肉 にんじん 鮭フレーク	じゃがいも 絹さや フレッシュアップル	たまねぎ ソフトイカリソテー お茶	系こんにやく レタス ホットケーキ粉	421 (613)	バナナオムレット 牛乳	バナナオムレット ヤクルト
4	土	ごはん	アジアンにゅうめん・蒸しゅうまい アセロラゼリー	そうめん ねぎ かっぱえびせん	こまつな しゅうまい エントリー	豚ひき肉 トマト 乳酸菌飲料	にんじん アセロラゼリー 牛乳	417 (467)	かっぱえびせん エントリー 乳酸菌飲料	かっぱえびせん エントリー 乳酸菌飲料
6	月	ごはん	さばのカレー風味揚げ・チーズ納豆 みそ汁・オレンジ (ごはん)	骨無さば サラダチーズ オレンジ	トマト 絹ごし豆腐 サラダうす焼き	納豆 しめじ バタークッキー	こまつな 葉だいこん コーヒーストック	453 (603)	サラダうす焼き バタークッキー 牛乳	サラダうす焼き バタークッキー コーヒーストック
7	火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・さつまいもサラダ はるさめスープ・パイ缶 (ごはん)	鶏肉 魚肉ソーセージ にんじん	マーマレード きゅうり 黒きくらげ	レタス はるさめ パイ缶	さつまいも もうそう ホットケーキ粉	465 (655)	いちごシュークリーム 牛乳	いちごシュークリーム 飲むヨーグルト
8	水	ごはん	三色丼・つけもの みそ汁・バナナ (ごはん)	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	たまご 油揚げ 米	ほうれん草 バナナ	青かっぱ漬 原宿ドック	504 (612)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック 牛乳
9	木	ごはん	おからフライ・ごまごま 細切り昆布佃煮・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	おからフライ スライスかまぼこ 板ふ	ブリーツレタス 白すりごま みかん缶	チンゲン菜 細切り昆布佃煮 サラダブリッツ	にんじん たまねぎ ハッピーターン	431 (539)	サラダブリッツ ハッピーターン 牛乳	サラダブリッツ ハッピーターン 牛乳
10	金	ごはん	ほっけの西京焼き・ひじきソテー 清し汁・洋梨缶 (ごはん)	骨取りほっけ ちくわ しめじ	ブロッコリー にんじん 糸みつば	芽ひじき アスパラガス 洋梨缶	もやし はんぺん ブチコーン	299 (491)	ブチコーン ミニゼリー 牛乳	ブチコーン ミニゼリー ヤクルト
11	土	ごはん	焼きうどん・かき玉汁 マンゴープリン	茹うどん にんじん 干しいたけ	豚肉 ピーマン 万能ねぎ	きゃべつ かつお節 マンゴープリン	たまねぎ たまご ヤングドーナツ	370 (420)	ヤングドーナツ 乳酸菌飲料	ヤングドーナツ 乳酸菌飲料
13	月	ごはん	鮭のムニエル・スナッペンとうの卵炒め みそ汁・パイナップル (わかめごはん)	骨無し鮭 スナッペンエンドウ パイナップル	じゃがいも 黒きくらげ 北の卵サブレ	パセリパウダー ほうれん草 こつぶっこ	たまご 高野豆腐 コーヒーストック	407 (558)	北の卵のサブレ こつぶっこ 牛乳	北の卵のサブレ こつぶっこ コーヒーストック
14	火	ごはん	麻婆豆腐・中華サラダ もずくスープ・オレンジ (ごはん)	絹ごし豆腐 グリーンピース 白いりごま	豚ひき肉 はくさい もずく	たまねぎ かにかまぼこ しめじ	にんじん きゅうり ねぎ	317 (507)	ミニバームロール ポテコ 牛乳	ミニバームロール ポテコ 飲むヨーグルト
15	水	ごはん	ポークチャップ・まめまめサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	豚肉 豆たっぷりサラダ みずな	たまねぎ さつまいも バナナ	ピーマン たまご 味しらべ	マッシュルーム えのきたけ かーさんケット	645 (753)	味しらべ かーさんケット 牛乳	味しらべ かーさんケット 牛乳
16	木	ごはん	ハッシュドポテト・コーンソテー みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	ハッシュドポテト たまねぎ 黄桃缶	レタス ポークウィンナー 源氏パイ	スイートコーン だいこん 牛乳	ブロッコリー 葉だいこん こめ	529 (637)	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
17	金	ごはん	まぐろカツ・ドレッシングサラダ みそ汁・りんごゼリー (ごはん)	まぐろカツ 黄ピーマン ブチパン	トマト 絹ごし豆腐 ヤクルト	もやし 油揚げ 牛乳	ローズハム りんごゼリー 米	451 (643)	ブチパン 牛乳	ブチパン ヤクルト
18	土	ごはん	塩ラーメン・蒸しぎょうざ いちごヨーグルト	中華めん にんじん 水餃子	たまご 黒きくらげ レタス	豚肉 なると いちごヨーグルト	きゃべつ 万能ねぎ えびうす焼き	486 (536)	えびうす焼き マリービスケット 乳酸菌飲料	えびうす焼き マリービスケット 乳酸菌飲料
20	月	ごはん	けんちん汁・厚焼き卵 しそ味ひじき・ゼリーボンチ (ごはん)	木綿豆腐 にんじん 厚焼きたまご	鶏肉 まいたけ レタス	はくさい ごぼう しそ味ひじき	系こんにやく ねぎ あわせるゼリーピーチ	425 (575)	アスパラガスビスケット バーベQスナック 牛乳	アスパラガスビスケット バーベQスナック コーヒーストック
21	火	ごはん	ナポリタン・えびフライ&ハンバーグ わかめスープ・いちごのムース	スパゲティ 粉チーズ ブチトマト	豚ベーコン えびフライ わかめ	たまねぎ ミニハンバーグ しめじ	ピーマン ブロッコリー みずな	707 (757)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
22	水	ごはん	スタミナ焼き肉丼・リャンサンスー みそ汁・オレンジ (ごはん)	豚肉 はるさめ 白いりごま	たまねぎ かにかまぼこ じゃがいも	ピーマン きゅうり 干しいたけ	赤ピーマン クレープエッグ ねぎ	519 (590)	アンパンマンビスケット ベジたべる 牛乳	アルフォート ベジたべる 牛乳
23	木	ごはん	さんまりんご煮・切干大根サラダ 納豆・みそ汁・バナナ (ごはん)	さんまりんご煮 きゅうり 油揚げ	トマト スイートコーン バナナ	切干し大根 納豆 フルーチェ	ちくわ スナッペンエンドウ 牛乳	428 (620)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
24	金	ごはん	鶏の唐揚げ・フレンチサラダ 清し汁・フルーツカクテル缶 (ごはん)	鶏肉 赤ピーマン さつまいも	トマト 絹ごし豆腐 黒いりごま	ブロッコリー こまつな ヤクルト	魚肉ソーセージ フルーツカクテル缶 牛乳	465 (657)	★大学いも 牛乳	★大学いも ヤクルト
25	土	パン	クリームシチュー・シャキシャキサラダ プリン・お茶 (パン)	鶏肉 グリーンピース きゅうり	じゃがいも シチューベース なめらかプリン	たまねぎ だいこん お茶	にんじん かにかまぼこ 瀬戸の汐揚	432 (616)	瀬戸の汐揚 ルヴァン 乳酸菌飲料	瀬戸の汐揚 ルヴァン 乳酸菌飲料
27	月	ごはん	赤魚の塩麹焼き・切り昆布の炒め煮 みそ汁・パイ缶 (ごはん)	骨取り赤魚 にんじん 油揚げ	ブリーツレタス さつま揚げ パイ缶	切り昆布 むき枝豆 フレンチポテト	しらたき たまねぎ あおのり	364 (514)	★のり塩ポテト 牛乳	★のり塩ポテト コーヒーストック
28	火	ごはん	プレーンオムレツ・炒り煮 あみ佃煮・みそ汁・みかん缶 (ごはん)	プレーンオムレツ ちくわ あみ佃煮	レタス にんじん もやし	さといも 干しいたけ 葉だいこん	れんこん 絹さや 調整豆乳	329 (519)	蒸しケーキ 牛乳	蒸しケーキ 飲むヨーグルト
30	木	ごはん	牛肉コロケ・花野菜サラダ 清し汁・いちご (ごはん)	牛肉コロケ ローズハム 糸みつば	トマト 黄ピーマン いちご	ブロッコリー 卵豆腐 星たべよ	カリフラワー 干しいたけ ブランチュール	493 (545)	星たべよ マンナウエファ 牛乳	星たべよ ブランチュール 牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

21日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

( )は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

