

# 〈4月給食予定献立表〉

致遠保育園

2023年4月1日(土)～2023年4月30日(日)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	土		カレーうどん えびしゅうまい ヨーグルト	豚肉、なると、油揚げ えびしゅうまい ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん かぼちゃ	うどん	519 (493)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
3	月	ごはん	(ごはん) ホキの竜田揚げ オクラとトマトのチーズ和え・納豆 豆腐のみそ汁・オレンジ	骨取りホキ、サラダチーズ 納豆、絹ごし豆腐 牛乳、カフェオレ	トマト、オクラ しめじ、葉だいこん オレンジ	こめ、サラダ油 じゃがいも、白砂糖	396 (495)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
4	火	ごはん	(ごはん) 目玉焼き ジャーマンポテト・のり佃煮 ほうれん草のみそ汁・ミニゼリー	たまご、タコウインナー 豚ベーコン、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、ほうれん草 ミニゼリー	こめ、サラダ油 フレンチポテト 板ふ	400 (554)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
5	水	ごはん	(ごはん) ハムカツ おかか和え・しその実わかめ もやしのみそ汁・りんごのコンポート	ハムカツ、スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳	レタス、チンゲン菜 にんじん、もやし フレッシュアップル	こめ、サラダ油 白砂糖 たまごロールサンド	430 (503)	たまごロールパン 牛乳	たまごロールパン 牛乳
6	木	ごはん	(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・バナナ	鶏肉、魚肉ソーセージ 牛乳	プチトマト、きゅうり もろこし、にんじん 黒さくらげ、バナナ	こめ、マーマレードジャム サラダ油、さつまいも マヨネーズ、はるさめ	581 (599)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	金	ごはん	(ごはん) さばのみそ煮 塩昆布和え はんぺんのすまし汁・ゼリーポンチ	骨なしさば、ちくわ はんぺん、牛乳 乳酸菌飲料	いんげん、はくさい にんじん、むき枝豆 干しいたけ、あわせゼリー 黄桃缶、パイナップル	こめ、白砂糖 ごま油	310 (464)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
8	土		ぎつねにゅうめん もろこし焼き マンゴープリン	小揚げ、たまご スライスかまぼこ 乳酸菌飲料、牛乳	ほうれん草、ねぎ もろこし焼き、プチトマト マンゴープリン	そうめん、白砂糖 サラダ油	519 (512)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
10	月	ごはん	(わかめごはん) かれのいムニエル 野菜炒め 高野豆腐のみそ汁・みかん缶	骨取りかれい 豚ベーコン、高野豆腐 牛乳、カフェオレ	レタス、もやし、きゃべつ にんじん、黒さくらげ ほうれん草、みかん缶	こめ、バター、サラダ油 白砂糖、ごま油 ロールちゃん(プリン)	305 (405)	ミニロールケーキ 牛乳	ミニロールケーキ カフェオレ
11	火	パン	(パン) クリームシチュー シャキシャキサラダ バナナ・お茶	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース、だいこん みずな、バナナ	パン、じゃがいも サラダ油、白砂糖	405 (546)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
12	水	ごはん	(ごはん) みそ風味麻婆 中華サラダ もずくスープ・パイナップル	絹ごし豆腐、豚ひき肉 かにかまぼこ、もずく 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい きゅうり、えのきたけ ねぎ、パイナップル	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま スペシャルバナナ	437 (472)	スペシャルバナナ 牛乳	スペシャルバナナ 牛乳
13	木	ごはん	(ごはん) エッグハンバーグ コーンソテー 葉大根のみそ汁・ミニゼリー	ハンバーグ 目玉焼き風まるオムレツ コーンソテー 豚ベーコン、牛乳	にんじん、スイートコーン ブロッコリー、たまねぎ 葉だいこん、絹ごし豆腐 ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、スイートポテト	480 (551)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 牛乳
14	金	ごはん	(ごはん) えびのベシャメルフライ ドレッシングサラダ じゃがいもの豆乳みそ汁・オレンジ	えびのベシャメルフライ ローズハム、油揚げ 調整豆乳、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、もやし 黄ピーマン、みずな こまつな、オレンジ	こめ、サラダ油 ごま油ドレッシング じゃがいも	365 (519)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
15	土		塩ラーメン 焼きぎょうざ プリン	たまご、豚肉 なると、ぎょうざ プリン、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、にんじん 黒さくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油	475 (515)	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料
17	月	ごはん	(ごはん) コロッケ カルシウム和え・納豆 卵豆腐のすまし汁・バナナ	キャンディチーズ スライスかまぼこ しらす干し、納豆 卵豆腐、牛乳、カフェオレ	だいこん、赤ピーマン レタス、こまつな 干しいたけ、みずな バナナ	こめ、コロッケ サラダ油 ペイザンヌサラダドレッシング 白すりごま、白砂糖	465 (471)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
18	火	ごはん	(ごはん) けんちん汁 厚焼き卵 黄桃缶	木綿豆腐、鶏肉 厚焼きたまご、牛乳 乳酸菌飲料	はくさい、にんじん しめじ、ごぼう、ねぎ ブロッコリー、黄桃缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、マヨネーズ	385 (471)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
19	水		牛めし ごぼうサラダ 花ふのすまし汁 フレッシュいちごのヨーグルト	錦糸卵、ローズハム プレーンヨーグルト 牛乳	絹さや、ごぼうサラダ きゅうり、スイートコーン こまつな、いちご りんごジュース	混ぜ牛めし、花ふ 白砂糖、ケーキ	508 (554)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
20	木	ごはん	(ごはん) たらの蒲焼き 切干大根炒め スナッフエンドウのみそ汁・アセロラゼリー	骨取り真たら さつま揚げ、油揚げ 切干大根炒め 牛乳、粉チーズ	にんじん、切干し大根 いんげん、スナッフエンドウ アセロラゼリー	こめ、白砂糖 サラダ油、糸こんにゃく ストリングポテト	486 (559)	★チーズポテト 牛乳	★チーズポテト 牛乳
21	金	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ フレンチサラダ かき玉スープ・オレンジ	鶏肉、魚肉ソーセージ たまご、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、ブロッコリー 黄ピーマン、ほうれん草 オレンジ	こめ、白砂糖、サラダ油	440 (546)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
22	土		ミートソーススパゲッティ わかめのすまし汁 ミルクプリン	ミートソース、粉チーズ わかめ、絹ごし豆腐 ミルクプリン、牛乳 乳酸菌飲料	万能ねぎ	スパゲッティ、サラダ油	472 (474)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
24	月	ごはん	ごはん 赤魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 たまねぎのみそ汁・バナナ	骨取り赤魚、芽ひじき ちくわ、油揚げ 牛乳、カフェオレ	かぼちゃ、にんじん むき枝豆、たまねぎ バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく ミニクリームパン	377 (476)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン カフェオレ
25	火	ごはん	(ごはん) プレーンオムレツ グリーンサラダ・納豆 もやしの豆乳みそ汁・フルーツポンチ	プレーンオムレツ ローズハム、納豆 調整豆乳、牛乳 乳酸菌飲料、きなこ	にんじん、ブロッコリー スイートコーン、もやし 葉だいこん フルーツカクテル缶	こめ、バター、白砂糖 さつまいも、サラダ油	396 (521)	★さつまきなこ 牛乳	★さつまきなこ 乳酸菌飲料
26	水	ごはん	(ごはん) スープカレー コールスロー ヨーグルト	鶏肉、かにかまぼこ わかめ、ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、スナッフエンドウ きゃべつ、きゅうり	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖	561 (634)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	木	ごはん	(ごはん) 五目豆腐 ごまごま じゃがいものみそ汁・みかん缶	絹ごし豆腐、鶏肉 ちくわ、牛乳	もろこし、にんじん 干しいたけ、絹さや こまつな、ねぎ みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま、じゃがいも	416 (447)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	金	ごはん	(ごはん) ユーンチー ジャンサンサー 中華スープ・ミニゼリー	鶏肉、かにかまぼこ たまご、牛乳 乳酸菌飲料	万能ねぎ、トマト きゅうり、もろこし ねぎ、ミニゼリー	こめ、ごま油 サラダ油、白砂糖 はるさめ、白いりごま	480 (586)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料

19日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

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。

★マークがついているおやつは手作りです。( )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