

# 4 月 分 予 定 献 立 表

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1~5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1	水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ケチャップマカロニ 具だくさん味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト オレンジ	米 麦 砂糖 油 マカロニ 麩 ジャガ芋	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ 煮干し	玉葱 コーン缶 トマト缶 小松菜 人参 オレンジ
2	木	煮干しふりかけごはん 豆腐入りミートローフ 野菜の煮びたし 大根のスープ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド バナナ	米 麦 ごま 油 パン粉 砂糖 クラッカー いちごジャム	牛乳 煮干し かつお節 豆腐 豚ひき肉 かまぼこ	玉葱 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 バナナ 青のり
3	金	五目うどん 白身魚のカレームニエル トマト	牛乳 菓子	牛乳 鶏ごぼうおにぎり オレンジ	乾麺 小麦粉 油 米 麦 砂糖	牛乳 鶏もも肉 白身魚 鶏ひき肉	しいたけ 人参 大根 小松菜 トマト ごぼう オレンジ
4	土	ツナチャーハン 鶏肉じゃが ほうれん草の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 みそ 豆腐 煮干し	玉葱 人参 ほうれん草
6	月	わかめごはん 豆腐のナゲット チンゲン菜のごま煮 大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 煮干し ヨーグルト	玉葱 人参 チンゲン菜 葱 大根 バナナ 干わかめ
7	火	タンメン ジャーマンポテト 中華きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 しらすおにぎり オレンジ	中華麺 油 じゃが芋 砂糖 米 麦	牛乳 豚もも肉 ウインナー しらす干し	しょうが 人参 キャベツ もやし にら きゅうり 玉葱 オレンジ
8	水	麦ごはん 白身魚の和風ステーキ ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きうどん	米 麦 小麦粉 油 ごま油 砂糖 里芋 茹でうどん	牛乳 白身魚 豚ひき肉 生揚げ 豚肩ロース肉 かつお節	人参 いんげん 大根 葱 キャベツ 玉葱 干ひじき
9	木	カレーライス ささみ入りナムル えのきのスープ	牛乳 菓子	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	牛乳 豚もも肉 鶏ささみ肉 豆腐 きな粉	にんにく 人参 玉葱 りんご きゅうり 葱 もやし えのき茸
10	金	肉豆腐丼 青菜とツナの炒め物 わかめのスープ	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー オレンジ	米 麦 油 麩 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚もも肉 豆腐 ツナ缶	しょうが 玉葱 人参 小松菜 オレンジ 干わかめ
11	土	麦ごはん 鶏肉と野菜のソテー 南瓜の煮物 かぶのスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏もも肉	しょうが 人参 にんにく 南瓜 キャベツ チンゲン菜 かぶ かぶの葉
13	月	切干大根の炊き込みごはん 白身魚の照り焼き ボイル野菜 手作り玉葱ドレッシング 小松菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 ごまクッキー オレンジ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 ごま	牛乳 高野豆腐 白身魚 みそ 煮干し	切干大根 人参 しょうが 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし オレンジ
14	火	麦ごはん 中華風味噌炒め さつま芋の甘煮 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 すりりんごヨーグルト	米 麦 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 春雨	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 みそ ヨーグルト	しょうが 人参 キャベツ 玉葱 にら 白菜 りんご

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー518kcal たんぱく質20.7g 1~2歳児：エネルギー483kcal たんぱく質19.6g

【行事献立】 2・16・30日（木）入園お祝い会（2日）献立

《旬の食材》春キャベツ 新玉葱 アスパラガス スナップエンドウ しらす干し さわら たけのこ 新ごぼう など  
（すべての食材を給食で使用しているわけではありません。）

延長保育では、麦茶と菓子を提供します。

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。