

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月 希望保育	ご飯、かぼちゃのシチュー、マカロニサラダ、バナナ	589.5(561.2) 17.2(17.4) 22.0(21.5) 1.9(1.7)	米、マヨネーズ、油、マカロニ、◎ソフトな塩せん	牛乳、鶏ひき肉、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶、干しいたけ	ハヤシルウ	ソフトな塩せん、牛乳	
02火 希望保育	ご飯、から揚げ、ごま塩キャベツ、コンソメスープ(マヨシ・タマネキ・ニンジン)	623.6(511.1) 21.1(17.8) 22.8(17.5) 2.2(1.8)	◎さつまいも(皮付)、米、片栗粉、油、ごま油、黒ごま、ごま	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(加糖)	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、洋風だしの素、おろししょうが、食塩	プチダノン、麦茶	ふかし芋(さつまいも)、牛乳
03水 希望保育	和風スパゲティ、コールスローサラダ(フレンチ)、グレープフルーツ	550.8(477.2) 19.5(15.9) 13.8(11.4) 2.6(2.0)	スパゲティ、◎米、◎もち米、フレンチドレッシング(卵乳不使用)、油、◎砂糖、◎米粉ロールクッキー プレーン	ツナ油漬、◎えび、◎豚肉(もも)	グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、◎にんじん、コーン缶、◎いんげん、生わかめ、◎干しいたけ	しょうゆ、◎しょうゆ、◎酒、酒、◎オイスターソース、食塩	米粉ロールクッキー、麦茶	中華おこわ、麦茶
04木 始業式	ご飯、炒り豆腐、切り干し大根の酢の物、オレンジ	647.2(572.3) 29.0(26.7) 13.5(13.6) 2.8(2.6)	米、◎小麦粉、スキムミルク、◎スキムミルク、◎砂糖、油、砂糖、◎すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、◎マルコメ味噌、◎チーズ	オレンジ、ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん	型チーズ、麦茶	味噌入り焼きもち、ジョア
05金	ご飯、鮭の照り焼き、キャベツと人参の和風マヨ和え、ワタシ汁	585.8(550.3) 30.1(27.0) 16.5(16.6) 2.1(1.7)	米、◎ホットケーキ粉(卵不使用)、ワタシ汁の皮、マヨネーズ、◎メープルシロップ、砂糖、すりごま、ごま油、◎米粉ロールクッキー かぼちゃ	◎牛乳、さけ、◎ヨーグルト(無糖)、◎卵、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、たけのこ(水煮)、にら、きゅうり、干しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だしの素	米粉ロールクッキーかぼちゃ、牛乳	ヨーグルトホットケーキ、牛乳
08月	ご飯、里芋のそぼろ煮、のりサラダ、オレンジ	511.8(438.0) 19.4(17.1) 9.3(7.5) 1.9(1.6)	さといも(冷凍)、米、こんにやく、◎スキムミルク、砂糖、ごま、油、片栗粉	豚ひき肉、◎ヨーグルト(加糖)	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	プチダノン、麦茶	スキムミルクココア、リッツ
09火	ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーおなか和え、コンソメスープ(玉葱・わかめ・もやし)	594.1(483.4) 24.9(19.6) 18.6(14.2) 2.2(1.8)	米、◎くろむしパンミックス(卵不使用)、パン粉、◎ソフトな塩せん	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、卵、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン缶、生わかめ	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース、おろししょうが、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	ソフトな塩せん、麦茶	黒糖蒸しパン、牛乳
10水	きつねうどん、スイートポテトサラダ、グレープフルーツ	480.0(470.8) 19.2(17.8) 19.5(18.3) 2.3(1.8)	ゆでうどん、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖、◎米粉ロールクッキー ココア味	◎牛乳、鶏むね肉(皮付)、◎チーズ、油揚げ、ハム、◎牛乳	◎バナナ、グレープフルーツ(赤)、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	米粉ロールクッキーココア、牛乳	バナナ、キャンディーチーズ、牛乳
11木 サッカー	ご飯、親子煮、小松菜とちくわの和え物、オレンジ	601.5(507.0) 22.6(19.9) 16.7(15.5) 1.8(1.7)	米、じゃがいも、◎食パン、◎卵、すりごま、◎砂糖、油、砂糖、◎すりごま	卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、かつお節、◎チーズ	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん	型チーズ、麦茶	ごまトースト、ジョア
12金	ご飯、鮭の人参味噌煮、もやしのゆかりあえ、にら玉スープ	551.6(452.8) 31.9(26.3) 16.4(12.4) 2.3(1.9)	米、◎白玉粉、砂糖、◎油、片栗粉	◎牛乳、さけ、卵、マルコメ味噌、◎粉チーズ、◎ヨーグルト(加糖)	もやし、にんじん、えのきたけ、にら	鳥がらだし汁、おろししょうが、しょうゆ、酒、◎食塩、食塩	プチダノン、麦茶	もちもちチーズパン、牛乳
13土	ご飯、豆腐の五目焼き、塩きゅうり、コンソメスープ(マヨシ・シイタケ・葱)、フルーツ	453.9(342.7) 18.6(13.5) 11.9(8.2) 1.7(1.3)	米、さつまいも、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき、しょうが	洋風だしの素、酒、食塩、しょうゆ		醤油せんべい、牛乳
15月	ご飯、ひじきの炒め煮、若布しらす和え、バナナ	547.9(527.8) 16.1(16.6) 9.2(11.3) 2.1(1.9)	◎米、米、砂糖、油、◎ソフトな塩せん	鶏ひき肉、油揚げ、さつまいも、しらす干し、◎牛乳	バナナ、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、ひじき、◎焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、◎鮭わかめ、ふりかけ	ソフトな塩せん、牛乳	おにぎり、麦茶
16火 廃品回収	ご飯、鶏肉と大根の味噌煮、ほうれん草のきのこ和え、すまし汁(キャベツ・ねぎ)	589.2(482.5) 20.3(17.0) 20.4(15.6) 2.1(1.7)	米、◎小麦粉、こんにやく、◎油、砂糖、◎砂糖、ごま、油、焼ふ	◎牛乳、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、だし入りみそ、◎ヨーグルト(加糖)	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、◎干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、酢、食塩	プチダノン、麦茶	かいじゅう揚げ、牛乳
17水 柔道	ラーメン風、シュウマイ、オレンジ	551.8(539.1) 19.5(19.3) 16.8(17.6) 2.9(2.4)	むし中華めん、◎米、◎オリーブ油、ごま油、◎米粉ロールクッキー プレーン	豚肉(ロース)、◎ベーコン、なると、◎牛乳	オレンジ、もやし、キャベツ、◎コーン缶、コーン缶、にら、生わかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、◎食塩、◎パセリ粉、◎こしょう、こしょう	米粉ロールクッキー、牛乳	コーンライス、麦茶
18木	ご飯、豆腐の五目焼き、ごぼうサラダ、コンソメスープ(マヨシ・シイタケ・葱)	583.2(475.2) 20.1(16.9) 19.6(17.0) 1.5(1.4)	米、◎米粉、さつまいも、マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉、◎メープルシロップ、◎オリーブ油、すりごま、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎豆乳、◎チーズ	もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン缶、しいたけ、ねぎ、ひじき、しょうが	洋風だしの素、酢、酒、しょうゆ、食塩	型チーズ、麦茶	米粉パンケーキ、牛乳
19金 テニス	ご飯、さばのおろし煮、キャベツとちくわの和え物、たけのこのみそ汁	615.1(529.4) 30.4(25.2) 16.6(13.2) 2.7(1.6)	米、◎ロールパン、砂糖	さば、木綿豆腐、ちくわ、だし入りみそ	キャベツ、だいこん、たけのこ、にんじん、◎いちごジャム、生わかめ、しょうが、◎バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	バナナ、麦茶	ジャムサンド、ジョア
20土	ご飯、豚肉とたっぷり野菜のオイスター炒め、もやしとわかめのスープ、フルーツ	449.6(350.7) 20.2(15.6) 12.5(9.3) 3.0(2.4)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)	チンゲンサイ、グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、エリンギ、にんじん、いんげん、えのきたけ、生わかめ、万能ねぎ	オイスターソース、酒、しょうゆ、中華だしの素、がらすープの素、食塩		醤油せんべい、牛乳
22月	ご飯、炒り豆腐、春野菜のおなか和え、グレープフルーツ	482.7(479.9) 21.9(21.1) 11.7(13.5) 1.0(0.9)	米、砂糖、油、◎砂糖、◎米粉ロールクッキー、かぼちゃ	◎ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、えび、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	玉葱、グレープフルーツ、◎バナナ、キャベツ、みかん、◎パイナップル、人参、もやし、アスパラ、いんげん、干し椎茸	しょうゆ	米粉ロールクッキーかぼちゃ、牛乳	フルーツヨーグルト
23火	ご飯、すき焼き風煮、きゅうりの昆布和え、すまし汁(じゃが芋・えのき)	516.3(431.8) 20.2(18.1) 10.5(10.7) 2.1(1.9)	米、しらたき、じゃがいも、◎ホットケーキ粉(卵不使用)、砂糖、◎砂糖	焼き豆腐、豚肉(ロース)、◎牛乳、◎卵、◎無塩バター、◎チーズ	きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、◎にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	型チーズ、麦茶	人参カップケーキ、ジョア
24水 柔道	スパゲティナポリタン、ブロッコリーのごま和え、バナナ	640.5(529.9) 19.0(15.0) 23.7(18.3) 2.3(1.9)	◎田舎パイ(かぼちゃ)、スパゲティ、すりごま、砂糖、油、◎ソフトな塩せん	◎牛乳、ウインナーソーセージ、マルコメ味噌	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム缶、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢	ソフトな塩せん、麦茶	田舎パイ(かぼちゃ)、牛乳
25木 誕生会	麦ご飯、カレー、もやしとツナのごま酢あえ(しょうゆ)、トマト	715.8(575.7) 25.1(18.8) 23.8(17.8) 2.7(2.1)	米、じゃが芋、◎ホットケーキ粉(卵不使用)、押麦、◎メープルシロップ、油、脱脂粉乳、ごま、砂糖	◎牛乳、豚肉、◎卵、ツナ、◎きな粉	にんじん、もやし、トマト、玉葱、◎人参、グリーンピース、◎みかん缶	カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、酢	みかん缶、麦茶	黄な粉入りホットケーキ、牛乳
26金 避難訓練 中国料理	ご飯、豚肉とたっぷり野菜のオイスター炒め、蒸し餃子、豆腐スープ(ねぎ)	584.2(509.2) 24.4(21.5) 16.1(13.9) 4.7(3.9)	米、◎ホットケーキ粉(卵不使用)、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、◎卵、◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)	チンゲンサイ、◎コーン缶、たまねぎ、エリンギ、にんじん、いんげん、えのきたけ、ねぎ	オイスターソース、酒、しょうゆ、中華だしの素、◎中華だしの素、食塩	プチダノン、麦茶	中国風蒸しパン、麦茶
27土	焼きそば、もやしのごま和え、オレンジ	407.4(318.0) 15.8(12.1) 15.7(11.8) 2.2(1.7)	むし中華めん、すりごま、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、マルコメ味噌	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、あおのり	ウスターソース、酢		醤油せんべい、牛乳
30火	ご飯、鮭のカレー甘辛焼き、かぼちゃサラダ、塩昆布のお吸い物	527.8(471.1) 27.0(20.3) 19.4(17.8) 1.9(1.7)	◎じゃがいも、米、マヨネーズ、◎油、砂糖、焼ふ、◎パリパリ野菜チップス	◎牛乳、さけ、卵、ウインナーソーセージ、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、万能ねぎ、塩こんぶ、◎あおのり(青さ粉)	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、◎食塩、カレー粉、◎こしょう、食塩	パリパリ野菜チップス、牛乳	フライドポテト、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります

☆アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。
卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/脱脂粉乳/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ
もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールウ/シチュールー/ハヤシルウ/フレンチドレッシング/その他()
☆アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

世界の料理ご紹介

4月26日(金)
豚肉とたっぷり野菜の
オイスター炒め
蒸し餃子
中華風蒸しパン

新年度になりました。入園・進級おめでとございます。4月の世界の料理は中国を紹介します。主菜の豚肉とたっぷり野菜のオイスターソース炒めは野菜が苦手な子でもたくさん食べられる、オイスターソースと中華スープのうま味にご飯が進む合う炒め物です。副菜にはおなじみの蒸し餃子。豆腐のスープは、豆腐を使った優しい味わいのスープです。おやつの中味中華味の蒸しパンは、味付けに中華スープを使った甘みの少ない蒸しパンです。今月も楽しんでお召上がりください。

