

4月 献立表

今月のめあて
給食の美味しさと楽しさを知ろう♪

栄養基準
エネルギー たんぱく質 脂質
3歳以上児 550kcal 23g 12.1g
3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g

いっぽ保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				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						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	
1	木	御飯 みそ汁 さけのポテト焼き ブロッコリーソテー	牛乳 ★かるかん	米、上新粉、ながいも、グラニュー糖、マッシュポテト、油、砂糖、ごま油	さけ、あん、みそ、卵白、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	バナナ	17	土	そうめんチャンプルー 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、そうめん、砂糖、米粉、油、麩	豆乳、ツナ缶、牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、みつば、にら	りんご
2	金	いらっしやいかレー みそ汁 りんご	牛乳 リッツのマシュマロ包 塩ゆで枝豆	米、じゃがいも、小麦粉、黒糖	豚肉、みそ、牛乳	玉葱、りんご、キャベツ、枝豆、えのき、人参、トマトジュース、しめじ、椎茸、セロリ、生姜、わかめ、にんにく	オレンジ	18	日						
3	土	そうめんチャンプルー 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、そうめん、砂糖、米粉、油、麩	豆乳、ツナ缶、牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、みつば、にら	りんご	19	月	スタミナ中華丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ パイン	牛乳 蒸しパン(黒糖)	米、小麦粉、黒糖粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉、豆乳、牛乳	パイン、白菜、きゅうり、青梗菜、人参、玉葱、タケノコ、椎茸、きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	グレープフルーツ
4	日							20	火	きびご飯 ゆし豆腐汁 たらのケチャップあんかけ もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳 ★ヒラヤーチー	米、小麦粉、油、片栗粉、油、きび、砂糖	ゆし豆腐、たら、卵、ツナ缶、ごま、牛乳	キウイ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	バナナ
5	月	スタミナ中華丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ パイン	牛乳 蒸しパン(黒糖)	米、小麦粉、黒糖粉、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉、豆乳、牛乳	パイン、白菜、きゅうり、青梗菜、人参、玉葱、タケノコ、椎茸、きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	グレープフルーツ	21	水	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ	牛乳 さつま芋のようかん	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、みそ、牛乳、ごま	りんご、たまねぎ、からし、な、ピーマン、にんじん、ねぎ、かんでん	オレンジ
6	火	きびご飯 ゆし豆腐汁 たらのケチャップあんかけ もやしと小松菜の塩ごまあえ	牛乳 ★ヒラヤーチー	米、小麦粉、油、片栗粉、油、きび、砂糖	ゆし豆腐、たら、卵、ツナ缶、ごま、牛乳	キウイ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	バナナ	22	木	麦ごはん みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも	牛乳 あげぼん	米、さつまいも、ロールパン、油、小麦粉、押麦、砂糖、きび、グラニュー糖、片栗粉	木綿豆腐、ツナ缶、みそ、きな粉、牛乳	グレープフルーツ、青梗菜、玉葱、人参、えのき、さやえんどう、ひじき、しいたけ、あおのり	キウイ
7	水	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ	牛乳 さつま芋のようかん	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、みそ、牛乳、ごま	りんご、たまねぎ、からし、な、ピーマン、にんじん、ねぎ、かんでん	オレンジ	23	金	御飯 五目汁 さわらのごま焼き キャベツのコーン煮	牛乳 にんじんもち	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	さわら、豆乳、鶏肉、ごま、油揚げ、牛乳、きな粉	キャベツ、りんご、にんじん、だいこん、コーン、ごぼう、ねぎ	バナナ
8	木	麦ごはん みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも	牛乳 あげぼん	米、さつまいも、ロールパン、油、小麦粉、押麦、砂糖、きび、グラニュー糖、片栗粉	木綿豆腐、ツナ缶、みそ、きな粉、牛乳	グレープフルーツ、青梗菜、玉葱、人参、えのき、さやえんどう、ひじき、しいたけ、あおのり	キウイ	24	土	チャーハン 豆腐すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	もも缶
9	金	御飯 五目汁 さわらのごま焼き キャベツのコーン煮	牛乳 にんじんもち	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	さわら、豆乳、鶏肉、ごま、油揚げ、牛乳、きな粉	キャベツ、りんご、にんじん、だいこん、コーン、ごぼう、ねぎ	バナナ	25	日						
10	土	チャーハン 豆腐すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	もも缶	26	月	タコライス みそ汁 じゃが芋きんぴら オレンジ	牛乳 かぼちゃもち	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、押麦、油	豚ひき肉、チーズ、みそ、きな粉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、トマト、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、こまつな、キャベツ	りんご
11	日							27	火	★三枚肉そば 切干大根と小松菜のソテー グレープフルーツ	牛乳 ジュースーおにぎり	沖縄そば、米、油、ごま油、三温糖	だし骨、豚肉、ツナ缶、かまぼこ、牛乳	グレープフルーツ、人参、玉葱、小松菜、えのき、ねぎ、切干だいこん、味付けのり、ひじき	バナナ
12	月	カレーライス みそ汁 りんご	牛乳 リッツのマシュマロ包 塩ゆで枝豆	米、じゃがいも、小麦粉、黒糖	豚肉、みそ、牛乳	玉葱、りんご、キャベツ、枝豆、えのき、人参、トマトジュース、しめじ、椎茸、セロリ、生姜、わかめ、にんにく	オレンジ	28	水	御飯 みそ汁 ★えびと白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ	牛乳 ★サーター アランダギー	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、油	メルルーサ、むきエビ、うずらの卵、卵、みそ、ツナ缶、牛乳	キウイ、ハンダマ、ピーマン、きゅうり、人参、玉葱、トマトピューレ、いんげん、にんにく、しょうが	オレンジ
13	火	★三枚肉そば 切干大根と小松菜のソテー グレープフルーツ	牛乳 ジュースーおにぎり	沖縄そば、米、油、ごま油、三温糖	だし骨、豚肉、ツナ缶、かまぼこ、牛乳	グレープフルーツ、人参、玉葱、小松菜、えのき、ねぎ、切干だいこん、味付けのり、ひじき	バナナ	29	木	昭和の日					
14	水	御飯 みそ汁 ★えびと白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ	牛乳 ★三月菓子	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、油	メルルーサ、むきエビ、うずらの卵、卵、みそ、ツナ缶、牛乳	キウイ、ハンダマ、ピーマン、きゅうり、人参、玉葱、トマトピューレ、いんげん、にんにく、しょうが	オレンジ	30	金	御飯 みそ汁 肉団子 いんげん胡麻あえ	牛乳 ★納豆トースト	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ、チーズ、ごま、牛乳	りんご、かぼちゃ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	グレープフルーツ
15	木	★オムライス コンソープ ブロッコリー 粉ふき芋(青のり)	牛乳 ★誕生ケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	卵、鶏肉、牛乳、牛乳	ブロッコリー、パイナップル、クリームコーン、たまねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、みつば、あおのり	ヤクルト	※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。							
16	金	御飯 みそ汁 さけのポテト焼き ブロッコリーソテー	牛乳 ★かるかん	米、上新粉、ながいも、グラニュー糖、マッシュポテト、油、砂糖、ごま油	さけ、あん、みそ、卵白、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	キウイ	作成者： 管理栄養士 桑江 綾子							