



4月献立表



令和3年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり かじり干し りんごジュース	豚肉 鶏肉 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ りんごジュース
2 金	【清明】 五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き チーズ 麦茶 ヨーグルト	ブルーベリーサンド かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 食パン ブルーベリージャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 わかめ
3 土	ミートソースバゲティ 大根とコーンのサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン パナナ
5 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	バウムクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード 砂糖 バウムクーヘン	白菜 小松菜 人参 りんご
6 火	ご飯 ドライカレー 白菜サラダ パイナップル 麦茶	ミルクゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 ほうれん草 コーン パイナップル アガー
7 水	ご飯 焼き肉炒め じゃことキャベツの和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	マフィン かじり干し 牛乳	豚肉 しらす干し ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 パナナ
8 木	焼きうどん 味噌汁 なめたけ和え チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し りんごジュース	豚肉 かつお節 味噌 チーズ 煮干し	うどん キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 昆布 干しいたけ わかめ 大根 小松菜 白菜 なめ茸 パセリ りんごジュース
9 金	ご飯 肉豆腐 キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	きな粉ラスク かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 マヨネーズ 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 オレンジ
10 土	あんかけ焼きそば わかめの和え物 チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリンピース わかめ オレンジ
12 月	ご飯 タンドリーチキン 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ボン菓子 かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ポン菓子	もやし ブロッコリー コーン りんご
13 火	ご飯 ベーコン入り玉子焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	鶏卵 ベーコン 納豆 煮干し	米 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 パイナップル ぶどうジュース アガー
14 水	ご飯 たらの香味焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	ホットケーキ かじり干し 牛乳	たら 高野豆腐 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 ごま ごま油 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	万能ねぎ ひじき 人参 グリンピース パナナ
15 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し りんごジュース	ウインナー チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 無塩バター 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり りんごジュース
16 金	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	レーズン蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ レーズン
17 土	ミートソースバゲティ 大根とコーンのサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン パナナ
19 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード 砂糖 せんべい	白菜 小松菜 人参 りんご
20 火	【殺雨】 キャベツと塩昆布の混ぜご飯 かれいのみりん焼き 切干大根の煮物 パイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	かれい 油揚げ 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油	キャベツ 塩昆布 しょうが 切干大根 人参 ほうれん草 パイナップル オレンジジュース アガー
21 水	ご飯 いろいろ野菜カレー 白菜サラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 キャノーラ油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 白菜 ほうれん草 コーン パナナ
22 木	ご飯 コロッケ マカロニサラダ チーズ 麦茶	青のりポップコーン かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	玉ねぎ きゅうり 人参 青のり りんごジュース
23 金	ご飯 焼き肉炒め じゃことキャベツの和え物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	スコーン かじり干し 麦茶	豚肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 オレンジ
24 土	あんかけ焼きそば わかめの和え物 チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 せんべい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリンピース わかめ オレンジ
26 月	ご飯 タンドリーチキン 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ビスケット	もやし ブロッコリー コーン りんご
27 火	ご飯 ベーコン入り玉子焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏卵 ベーコン 納豆 煮干し	米 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 パイナップル りんごジュース アガー
28 水	ご飯 たらの香味焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	サーターアングァー かじり干し 牛乳	たら 高野豆腐 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 ごま ごま油 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 油	万能ねぎ ひじき 人参 グリンピース パナナ
30 金	ご飯 マーボー豆腐 白菜のツナ和え オレンジ 麦茶	苺ジャムサンド かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ツナ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	18.5	16.2	270	1.6
児 平均量	594	20.2	16.5	270	1.6