



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
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 鶏肉	米 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ リンゴジュース
2 金	りんご 麦茶	【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	ブルーベリーサンド ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 食パン ブルーベリージャム	りんご 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		ミートソーススパゲティ 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	バナナ 麦茶	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	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード バウムクーヘン 砂糖	バナナ 白菜 小松菜 人参 りんご
6 火	りんご 麦茶	ご飯 ドライカレー 白菜サラダ バイナップル 麦茶	ミルクゼリー 麦茶	豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 マヨネーズ 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 ほうれん草 コーン バイナップル アガー
7 水	りんご 麦茶	ご飯 焼き肉炒め じゃこことキャベツの和え物 パナナ 麦茶	マフィン ヨーグルト 牛乳	豚肉 しらす干し 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ごま 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご 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	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 かつお節 味噌 チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 昆布 干しいたけ わかめ 大根 小松菜 白菜 なめ茸 パセリ リンゴジュース
9 金	りんご 麦茶	ご飯 肉豆腐 キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 きな粉 ヨーグルト	米 マヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖	りんご 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 グリーンピース わかめ オレンジ
12 月	バナナ 麦茶	ご飯 タンダーチキン 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	ボン菓子 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 ボン菓子 砂糖	バナナ もやし ブロッコリー コーン りんご
13 火	りんご 麦茶	ご飯 ベーコン入り玉子焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏卵 ベーコン 納豆	米 砂糖	りんご 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 バイナップル ぶどうジュース アガー
14 水	りんご 麦茶	ご飯 たらの香味焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	ホットケーキ ヨーグルト 牛乳	たら 高野豆腐 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 ごま ごま油 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご 万能ねぎ ひじき 人参 グリーンピース パナナ
15 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	ワインナー チーズ きな粉	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	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゅうり リンゴジュース
16 金	りんご 麦茶	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	レーズン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ レーズン
17 土		ミートソーススパゲティ 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	バナナ 麦茶	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	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード せんべい 砂糖	バナナ 白菜 小松菜 人参 りんご
20 火	りんご 麦茶	【穀雨】 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 バイナップル 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	かれい 油揚げ	米 砂糖 キャノーラ油	りんご キャベツ 塩昆布 しょうが 切干大根 人参 ほうれん草 バイナップル オレンジジュース アガー
21 水	りんご 麦茶	ご飯 いろいろ野菜カレー 白菜サラダ パナナ 麦茶	クッキー ヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 コロケ マカロニサラダ チーズ 麦茶	青のりポップコーン リンゴジュース	鶏肉 チーズ	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	りんご 玉ねぎ きゅうり 人参 青のり リンゴジュース
23 金	りんご 麦茶	ご飯 焼き肉炒め じゃこことキャベツの和え物 オレンジ 麦茶	スコーン ヨーグルト 麦茶	豚肉 しらす干し 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ごま 薄力粉 無塩バター 砂糖	りんご 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 グリーンピース わかめ オレンジ
26 月	バナナ 麦茶	ご飯 タンダーチキン 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 ビスケット 砂糖	バナナ もやし ブロッコリー コーン りんご
27 火	りんご 麦茶	ご飯 ベーコン入り玉子焼き 納豆和え バイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏卵 ベーコン 納豆	米 砂糖	りんご 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 バイナップル りんごジュース アガー
28 水	りんご 麦茶	ご飯 焼き肉炒め たらの香味焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	サターアングダー ヨーグルト 牛乳	たら 高野豆腐 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	米 ごま ごま油 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 油	りんご 万能ねぎ ひじき 人参 グリーンピース パナナ
30 金	りんご 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 白菜のツナ和え オレンジ 麦茶	莓ジャムサンド ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ツナ ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	りんご 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	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	483	18	13.3	225	1.5