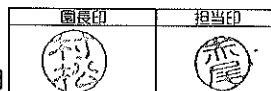


4月 献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質糖質/塩分(1人当り)	材 料 名				乳児補食	3時おやつエネルギーたんぱく質/糖質	行事
			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			
1金	御飯・親子煮 味噌汁 梅	343.0(456.1) 15.9(20.9)	米、 ○食パン 、三温糖、油	○牛乳 、豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ、 ○ベーコン 、さば筋	たまねぎ、いちご、だいこん、にんじん、えのきたけ、 ○たまねぎ 、ねぎ、 ○ピーマン	○ケチャップ 、しょうゆ、酒	牛乳 ピザトースト 216.3/9.4/11.0		
2土	チャーハン ショウマイ・酒汁 バナナ	371.5(424.3) 15.6(15.9) 8.7(11.5)/1.8(1.6)	米、油、ごま油	○牛乳 、木綿豆腐、卵、しらす干し、さば筋、干しえび	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
4月	御飯・ちくわ磯辺揚げ じゃが芋の旨煮・きゅうりの酢の物 オレンド	360.5(440.9) 13.7(16.3) 7.1(14.4)/1.3(1.4)	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ 、小麦粉、 ○マヨネーズ 、油、砂糖、ごま	○牛乳 、ちくわ、 ○卵 、しらす、油揚げ、 ○ツナ 、 ○チーズ 、さば筋	きゅうり、オレンド、にんじん、こんにゃく、さやえんどう、 ○コーン 、わかめ(生)、あおのり	しょうゆ、酢	牛乳 ツナマフィン 203.2/8.0/10.8		
5火	御飯・コロッケ 大豆と昆布の煮物・小松菜のごま和え バナナ	427.6(441.6) 13.1(16.0) 10.2(13.3)/0.9(0.9)	○米 、 ○食パン 、 ○砂糖 、油、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳 、 ○卵 、だいず(乾)、ツナ油漬	バナナ、ごまつな、にんじん、きょうにんじん、みつしほこんぶ(だし用)	しょうゆ	牛乳 パンブティンク 180.6/8.7/8.4		
6水	御飯・鶏肉のマーメイド焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 ポテトサラダ	355.0(431.4) 16.5(17.2) 9.0(14.2)	米、じゃがいも、 ○マヨネーズ 、 ○油 、 ○砂糖 、砂糖	○牛乳 、鶏もも肉、 ○卵 、 ○ハム 、凍り豆腐、油揚げ	いちご、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、 ○コーン 、 ○マーメイド 、干ししいたけ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 たまごパン 220.7/6.9/9.6		
7木	御飯・鮭のしもん焼き ひじきの田舎風煮・はるさめサラダ ヨーグルト	375.8(458.3) 19.7(22.2) 5.4(12.5)/1.6(1.6)	米、はるさめ、 ○砂糖 、砂糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳 、 ○ヨーグルト 、さけ、 ○卵 、 ○チーズ 、 ○バター 、油揚げ	きゅうり、にんじん、れんこん、たけのこ、ねぎ、 ○コーン 、 ○ひじき 、干ししいたけ、 ○レモン果汁 、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 チーズごろごろケーキ 216.4/7.9/10.9	進級式	
8金	御飯・がんもの詰め煮 肉団子・キャベツとちくわの酢和え キウイフルーツ	432.2(492.2) 17.0(19.7) 15.0(17.4)/1.6(1.9)	米、砂糖、ごま、油、三温糖、片栗粉	○牛乳 、 ○がんもどき 、ちくわ、 ○チーズ	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 せんべい 171.4/6.5/4.1	入園式	
9土	ミートスパゲティ オムレツ・豆腐のくずあんスープ バナナ	415.9(471.6) 18.1(18.0) 11.2(16.3)/2.5(2.7)	スパゲティ、片栗粉	○牛乳 、絹ごし豆腐	バナナ、ほうれんそう、ねぎ	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 クッキー 163.2/4.4/9.3		
11月	御飯・豆腐入り松風焼き さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し・梅	359.1(437.2) 15.6(18.8) 8.3(15.3)/1.0(1.5)	米、 ○食パン 、さつま芋、 ○マヨネーズ 、片栗粉、ごま	○牛乳 、鶏ひき肉、豆腐、 ○とろけるチーズ 、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、いちご、たまねぎ、 ○コーン 、にんじん、 ○刻みこんぶ 、あおのり	かつお・昆布だし、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 コーンチーズトースト 211.9/8.7/11.4		
12火	御飯・魚のフライ じゃが芋の白煮 きゅうりとチーズの酢の物・バナナ	412.5(437.1) 15.8(17.3) 8.4(9.7)/1.0(1.0)	米、じゃがいも、 ○小麦粉 、 ○油 、 ○小麦粉 、油、三温糖、砂糖	○牛乳 、 ○あじ 、 ○小豆 、 ○卵 、 ○チーズ 、 ○卵 、しらす干し	バナナ、きゅうり、みかん缶、にんじん、 ○グリーンピース (ゆで)、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 黒糖系パン 173.6/5.8/4.9		
13水	御飯・豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう・小松菜のしらすあえ オレンド	344.5(441.7) 14.8(18.3) 9.5(15.1)/1.3(1.4)	米、 ○油 、 ○小麦粉 、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳 、豚肉、 ○ゆで あずき缶、しらす干し、 ○卵 、 ○チーズ	ごまつな、オレンド、にんじん、切りごぼう、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 小豆パウンドケーキ 213.2/6.8/7.6		
14木	ミルクパン・クリームシチュー ウィンナー・ブロッコリー パイナップル	357.0(405.6) 15.2(16.6) 14.1(13.5)/2.0(1.8)	じゃがいも、 ○米 、 ○コッパ 、 ○パン 、油	○牛乳 、鶏肉、 ○ウィンナー 、 ○牛乳 、生クリーム、 ○オリーブ 、 ○オイル 、 ○チーズ	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、 ○クリーム 、 ○コーン 、 ○ほうれんそう 、にんじん、 ○コーン		牛乳 菜飯おにぎり 183.3/5.9/4.2		
15金	御飯・鶏のカレー風味 筑前煮・納豆あえ オレンド	348.5(353.5) 19.5(20.7) 6.5(7.9)/1.1(1.0)	米、小麦粉、砂糖	○牛乳 、さわら、鶏もも肉、挽きわり納豆、 ○ヨーグルト (加糖)	グレープフルーツ、にんじん、れんこん、もやし、ごまつな、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉	幼児牛乳・あんまん 224.8/7.0/7.2 幼児牛乳・ヨーグルト		
16土	サンドイッチ コーンスープ バナナ	476.2(594.4) 16.5(20.9) 23.8(23.5)/2.5(2.8)	油	○ヨーグルト (加糖)、 ○卵	バナナ、 ○クリーム 、 ○コーン 、たまねぎ、 ○コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉	ヨーグルト せんべい 162.4/5.6/0.5		
18月	御飯・カレー スパゲティのツナサラダ 梅	415.5(467.6) 13.4(16.2) 12.9(15.1)/1.5(1.5)	米、じゃがいも、スパゲティ、 ○マヨネーズ 、 ○ごま 、 ○油 、 ○砂糖	○牛乳 、豚肉(もも)、 ○豆腐 、ツナ油漬	たまねぎ、いちご、 ○ほうれんそう 、にんじん、きゅうり、 ○コーン 、しょうが、こんにゃく	カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 ほうれん草のケーキ 196.9/7.6/6.5	1号年少 給食始め	
19火	ちゃんぽんうどん スマイルポテト(幼児のみ) バナナ	350.0(451.5) 15.6(18.0) 11.4(13.4)/1.7(1.5)	うどん、フライドポテト、 ○米 、 ○もち 、 ○砂糖 、ごま油、 ○マヨネーズ	○牛乳 、 ○卵 、豚肉(もも)、 ○きな粉	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 ○かぼちゃ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 おはぎ 223.2/6.9/5.0		
20水	御飯・マーボー豆腐 ショウマイ キウイフルーツ	406.3(420.7) 19.7(19.3) 10.5(12.5)/1.7(1.5)	米、 ○小麦粉 、 ○黒砂糖 、三温糖、片栗粉、 ○油 、 ○油 、 ○黒ごま	○牛乳 、豚もも挽肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、 ○しょうゆ 、かつお・昆布だし	牛乳 がんづき 151.6/5.4/5.9		
21木	御飯・さばの塩焼き ナポリタン・きゅうりの中華風サラダ オレンド	393.1(459.5) 15.9(21.7) 12.0(15.9)/1.6(2.3)	米、 ○ホットケーキ 、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳 、さば、 ○ハム 、 ○卵 、 ○ベーコン 、 ○チーズ 、 ○油揚げ 、 ○豆腐 、 ○米 、 ○みそ 、 ○さば	オレンド、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しらす、 ○コーン 、 ○ピーマン 、 ○わかめ 、 ○ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、食塩	牛乳 チーズ・ホットケーキ 166.4/6.9/6.5		
22金	御飯・鶏の唐揚げ ひじききんぴら・マゼドアンサラダ バナナ	445.3(491.9) 18.7(19.0) 13.4(15.8)/1.1(1.1)	米、じゃがいも、 ○マヨネーズ 、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳 、鶏もも肉、 ○チーズ	バナナ、にんじん、切りごぼう、しらす、きゅうり、ひじき、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
23土	豚とん 卵スープ バナナ	359.2(464.5) 15.2(18.0) 7.4(10.4)/0.9(0.9)	米、片栗粉、油	○牛乳 、豚肉(もも)、 ○卵	バナナ、たまねぎ、 ○ピーマン 、キャベツ、 ○赤ピーマン 、 ○黄ピーマン 、いんげん	豚肉のたれ甘口、コンソメ、食塩	牛乳 あんぱん 187.5/6.7/5.6		
25月	御飯・唐揚げとじゃが芋のそぼろ煮 卵焼き・もやしのみかきあえ グレープフルーツ	393.4(452.4) 17.7(19.2) 11.1(12.8)/1.2(1.1)	米、じゃがいも、 ○砂糖 、砂糖、油、片栗粉	○牛乳 、 ○卵 、生揚げ、豚もも挽肉、 ○卵 、 ○卵 、おから(旧来製法)	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、 ○干しぶどう 、さやえんどう	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おからパウンドケーキ 199.0/7.1/5.5		
26火	御飯・鶏の味噌煮 じゃがべい・キャベツのおかか和え 梅	399.6(429.0) 17.6(18.0) 14.0(14.4)/1.2(1.4)	米、じゃがいも、 ○食パン 、砂糖	○牛乳 、さば、 ○ベーコン 、 ○チーズ 、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いちご、きゅうり、キャベツ、 ○いちごジャム ・低糖度、にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド 154.8/8.0/5.0		
27水	こどもの日ランチ ミルクスープ こいのぼりどら焼き(幼児のみ)	525.8(510.6) 17.6(20.5) 14.8(14.5)/2.1(1.7)	米、油、片栗粉	○牛乳 、牛乳、 ○卵 、鶏ひき肉、 ○卵 、 ○ベーコン 、 ○ヨーグルト	たまねぎ、 ○クリーム 、 ○コーン 、にんじん、 ○かぼちゃ 、きゅうり、 ○コーン (冷凍)、 ○グリーンピース (冷凍)	ケチャップ、食塩、コンソメ	ヨーグルト 牛乳 かぼちゃの煮しパン 184.3/7.1/5.6	こどもの日 誕生会	
28木	御飯・タンジーチーズ 南瓜の甘煮・ブロッコリーのごま酢和え パイナップル	403.8(478.1) 16.9(20.0) 11.7(16.1)/1.0(1.2)	米、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳 、鶏もも肉、 ○ヨーグルト (無糖)、ちくわ、 ○チーズ	かぼちゃ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 カステラ 154.6/5.4/5.3		
30土	おにぎり 豚汁 バナナ	492.0(547.5) 16.8(17.8) 5.3(9.3)/1.9(1.7)	米	○牛乳 、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、焼きのり、菜ねぎ		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		

※献立は材料の都合により変更する場合があります
※○は補食、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます

**ご入園・ご進級
おめでとうございます**
子どもたちに美味しい食事を提供していきます。レシピなど食事に関してのご質問などは担任を通してお伝えください。

朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューをご紹介します。

チーズやバナナなど、そのまま食べられるもの

おにぎりとインスタントみそ汁で簡単に

前日の夕食の残りを温めて

季節と食のはなし
春の味覚を楽しもう

春に旬を迎える春野菜。菜の花(なばな)や春キャベツ、アスパラガス、せり、さやえんどうなどがあり、軟らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の香味やえぐみを照らすものもありますが、実はこの香味やえぐみがかつては体にいいのです。冬の間落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。

春キャベツ、アスパラガス、菜の花、せり、さやえんどう、みずみずしい、独特の香味、栄養も豊富、季節限定の貴重な春野菜