



4月 献立表



平成31年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	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 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜・えのき) 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 煮干し	米 マーマレード	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 キャベツ 大根 人参 オレンジ ひじき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 だし醤油 塩
2 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 白菜サラダ フルーツポンチ 麦茶	蒸しパン 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン パイン缶 りんご	水 カレールウ 麦茶 塩 ベーキングパウダー シチュールウ
3 水	クラッカー 麦茶	ツナとキャベツの和風スパゲティ コンソメスープ(白菜・小松菜・わかめ) 大根とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 小松菜 わかめ 大根 きゅうり 人参 オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 水 麦茶
4 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(ねぎ・チンゲン菜・油揚げ) 和風ミートローフ じゃが芋のおかか和え パイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ひじき しめじ グリンピース パイナップル 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
5 金	蒸しさつま芋 麦茶	【清明】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 すまし汁(豆腐・大根・わかめ) 幼児:さわらの味噌照り焼き 乳児:カレイの味噌照り焼き なめ茸和え デコボン 麦茶	クッキー 牛乳	木綿豆腐 さわら 味噌 牛乳 かれい	米 砂糖 クッキー さつま芋	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 白菜 小松菜 人参 なめ茸 デコボン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
6 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃがいも・しめじ・ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ぶどうジュース アガー	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
8 月	小魚 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(さつま芋・小松菜・コーン) フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり 炊き込みわかめ	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
9 火	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草・切り干し大根) 白身魚のフライ ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 厚揚げ たら 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 マカロニ 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 切干大根 ひじき 人参 グリンピース パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶 塩
10 水	クラッカー 麦茶	肉豆腐丼 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ・コーン) ナムル オレンジ 麦茶	ミニホットケーキ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキ クラッカー	白菜 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし 人参 オレンジ りんごソース	水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
11 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根・しめじ) ハンバーグ じゃことキャベツの和え物 パナナ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 パナナ アガー 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
12 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜) たらのごま照り焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶	かぼちゃの米粉マドレー ス 牛乳	味噌 たら 油揚げ 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま 米粉パンミックス 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 切干大根 人参 ほうれん草 りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
13 土	ウエハース 麦茶	焼き肉丼 わかめスープ(ねぎ・小松菜・わかめ) 味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 麦茶
15 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・大根・油揚げ) チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え アップルゼリー 麦茶	じゃがいも餅 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳 チーズ 納豆 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 大根 ひじき 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 りんごジュース アガー 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 だし醤油



4月 献立表



平成31年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
		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	
16	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜・小切麩) 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ パイナップル 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ 人参 パイナップル バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー
17	水	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 幼児:いろいろな野菜カレー 乳児:いろいろな野菜シチュー 海苔サラダ オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 小松菜 もやし 焼きのり オレンジ	水 カレールウ だし醤油 穀物酢 麦茶 シチュールウ
18	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 わかめスープ(玉ねぎ・わかめ・えのき) 八宝菜 ビーフンと野菜のマヨ醤油和え りんご 麦茶	ミルクゼリー せんべい 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ノンエッグマヨネーズ せんべい	わかめ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 長ねぎ チンゲン菜 コーン りんご アガー 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
19	金	人参煮 麦茶	【穀雨】じゃが芋ご飯 味噌汁 かれのい照り焼き 幼児:大根と竹の子のおかか煮 乳児:大根のおかか煮 バナナ 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれのい かつお節 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 黒糖まんじゅう	さやいんげん 昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 大根 たけのこ水煮 人参 グリンピース バナナ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20	土	ウエハース 麦茶	ご飯 春雨とコーンのスープ(春雨・コーン・ねぎ) 麻婆豆腐 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ チーズ 麦茶	青菜おかかおにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ かつお節	米 ごま油 春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ ウエハース	コーン 万能ねぎ 長ねぎ ごぼう もやし ほうれん草 人参 小松菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
22	月	小魚 麦茶	わかめご飯 味噌汁(小松菜・ねぎ・小切麩) ツナ入り玉子焼き 塩昆布和え パイナップル 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	味噌 ツナ 鶏卵 牛乳 煮干し	米 小切麩 砂糖 せんべい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 切干大根 塩昆布 パイナップル オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
23	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	鶏肉の照り焼き丼 味噌汁(白菜・えのき・高野豆腐) キャベツのゆかり和え バナナ 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 薄力粉 砂糖	焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり バナナ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ペーキングパウダー
24	水	クラッカー 麦茶	野菜パン ミルクスープ(キャベツ・人参・コーン) ミートローフ 粉ふき芋 グレープフルーツ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米 ごま クラッカー	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ひじき パセリ グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん
25	木	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・小松菜・わかめ) 肉野菜炒め 春雨の甘酢和え バナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 油 春雨 砂糖 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 小松菜 わかめ キャベツ 人参 チンゲン菜 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
26	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 練乳 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ 小松菜 コーン パイン缶 ほうれん草	水 ハヤシルウ 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー 塩
27	土	ウエハース 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	油揚げ チーズ ヨーグルト	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖 ウエハース	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり コーン	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

☆ 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 児 目 標 量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 児 平 均 量	603	20.7	17.6	277	1.8
乳 児 目 標 量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 児 平 均 量	495	17	13.5	249	1.5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

※マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。