



4月献立表

平成31年度

未広保育園

日付	曜日	10時	お昼	3時	主な材料			Kcal	蛋白質g	脂肪g	カルシウムmg	Kcal	蛋白質g	脂肪g	カルシウムmg	行事予定
					(赤)血・肉	(黄)力・体温	(緑)体の調節									
1月	小魚		チキンのケチャップソース煮 かぼちゃサラダ オレンジ 味噌汁	そぼろおにぎり	鶏肉 豆腐 チーズ	マヨネーズ ごま	にんにく・パセリ かぼちゃ・コーン オレンジ・ほうれん草 人参	674	27	35	129	841	33	44	157	
2火	バナナ		豚肉と野菜の炒め物 チーズポテト 金時豆 味噌汁	手作りおこし	豚肉 チーズ 油揚げ	じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ にら 生姜 にんにく 金時豆 もずく ねぎ	534	17	13	135	641	21	16	167	
3水	するめ		鮭のタルタル焼き マカロニソテー 舟胡瓜 味噌汁	抹茶ケーキ	鮭 ウィンナー	タルタルソース マカロニ ふ	玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 わかめ	374	15	6.3	80	462	17	7.8	99	
4木	ブルー		野菜肉みそ キャベツシーザーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	アンパンマン煎餅	豚肉 ベーコン	片栗粉	玉葱 人参 葱 キャベツ コーン 胡瓜 グレープフルーツ 大根 なめこ 小松菜	422	14	11	61	505	18	14	72	進級式 入園式
5金	オレンジ		チキンカレー ワカメサラダ バナナ 牛乳	プリン	鶏肉 牛乳	じゃが芋	人参 玉葱 にんにく ブロッコリー コーン わかめ バナナ	540	15	12	169	668	18	15	206	
6土	煎餅		パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	483	9.4	11	34	528	10	14	41	保護者総会
8月	チーズ		豚肉の生姜焼き ヒジキ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ココア揚げパン 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ	片栗粉 こんにゃく	ひじき 人参 キャベツ 大根 ほうれん草	644	27	24	225	767	31	28	213	
9火	茹で人参		ドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ 味噌汁	リンゴヨーグルトドリンク 煎餅	豚肉 豆腐 ハム		ピーマン 玉葱 人参 胡瓜 コーン もやし ブロッコリー オレンジ 万能ねぎ	453	18	10	168	564	23	13	208	
10水	グレープ フルーツ		じゃがチーズ チンゲン菜さっぱりサラダ がんもの煮物 味噌汁	焼きそば	鶏肉/バター チーズ/醤油 ツナ がんもどき	じゃが芋	玉葱 パセリ トマト チンゲン菜 人参 カブ シメジ わかめ	449	19	11	202	547	23	13	246	身体測定
11木	バナナ		鯖の味噌煮 金平コボウ モヤシとコーンのお浸し 味噌汁	おかずマフィン	鯖 さつま揚げ	じゃが芋 ごま	人参 コボウ もやし コーン ねぎ	492	22	13	130	589	27	17	160	
12金	ふかし さつま芋		麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ 味噌汁	コーンフレークミルク	豆腐 ハム 豚肉	片栗粉 春雨 ごま ふ	玉葱 人参 エリンギ 生姜 にんにく 胡瓜 グレープフルーツ エノキ 小松菜	450	15	9.3	155	509	18	12	178	
13土	煎餅		パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	475	11	14	50	518	12	18	61	
15月	ブルー		タンドリーチキン ほうれん草サラダ 粉ふき芋 味噌汁	マカロニあべかわ	鶏肉 ヨーグルト ハム	マヨネーズ じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 コーン ほうれん草 パセリ もずく ねぎ	453	18	15	92	543	22	19	111	体育遊び
16火	小魚		肉豆腐 コールスローサラダ バナナ 味噌汁	フルーチェ	豚肉 豆腐 油揚げ	しらたき	小松菜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ 大根 万能ねぎ	347	12	7.8	130	433	15	9.7	157	避難訓練
17水	茹で人参		タラの甘酢あん ビーフソテー 即席漬 味噌汁	わかめおにぎり	たら ウィンナー	片栗粉	ピーマン 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 レモン エノキ	468	15	15	59	583	18	19	71	
18木	グレープ フルーツ		八宝菜 しゅうまい 華風胡瓜 味噌汁	コーントースト	豚肉 しゅうまい 豆腐	片栗粉	人参 白菜 葱 椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 胡瓜 もやし シメジ	430	14	11	82	522	17	14	97	英語遊び
19金	チーズ		ハヤシライス かぶサラダ オレンジ 牛乳	麩のラスク	豚肉 ツナ 牛乳	マヨネーズ ごま	玉葱 グリンピース 胡瓜 マッシュルーム にんにく カブ 人参 オレンジ	474	13	19	137	593	16	24	171	
20土	煎餅		パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	508	11	12	48	560	12	14	58	
22月	食パン		ウィンナーのトマト煮 海藻サラダ グレープフルーツ 味噌汁	かぼちゃホットケーキ 牛乳	ウィンナー 油揚げ	じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ トマト コーン 海藻 グレープフルーツ なめこ チンゲン菜	598	17	18	236	709	19	19	226	
23火	茹で人参		鯖の生姜煮 野菜炒め 胡瓜梅和え 味噌汁	フルーツヨーグルト	鯖 豚肉	片栗粉	生姜 人参 キャベツ にんにく もやし 玉葱 胡瓜 梅干し 大根 コボウ	441	22	12	114	549	27	15	141	
24水	するめ		ささみカツ 白菜フレンチサラダ さつま芋煮 味噌汁	ほうれん草蒸しパン	鶏肉	パン粉 小麦粉 マヨネーズ ごま さつま芋	白菜 コーン 人参 ブロッコリー シメジ 玉葱 わかめ	488	17	14	145	590	19	17	176	
25木	バナナ		肉じゃが 切干大根煮 なめたけ和え 味噌汁	ピーチケーキ	豚肉 油揚げ	じゃが芋 しらたき	玉葱 人参 グリンピース 切干大根 椎茸 ほうれん草 キャベツ なめこ もずく エノキ もやし	514	14	8.4	148	617	17	10	183	
26金	ふかし さつま芋		豆腐のつくね焼き ツナサラダ 刻み昆布煮 スープ	いちごジャムサンド	豆腐 鶏肉 ツナ さつま揚げ	パン粉	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ コーン 昆布 いんげん カブ ほうれん草	384	13	4.4	91	428	16	5.4	98	
27土	煎餅		パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	497	11	14	45	545	12	17	55	

※材料入手の都合により、一部変更になる場合があります。ご了承下さい。