

ハローこども園 4月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			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	
01月	パン カレーシチュー もやしのごま酢あえ、バナナ	560.5(482.2) 24.5(21.8) 17.1(16.1) 1.4(1.2)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉 ツナ缶、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、こまつな グリーンピース	牛乳 マカロニきな粉
02火	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ、みそ汁 切干大根の旨煮、オレンジ	564.7(495.0) 23.7(21.6) 16.4(15.7) 1.9(1.6)	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さわら、豆腐、みそ ○カルピス、油揚げ ○ゼラチン、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、ねぎ 切り干しだいごん、パセリ ○かんでん、レモン、わかめ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
03水	親子うどん ひじきの甘酢和え バナナ	539.5(478.2) 22.7(20.9) 11.3(11.8) 2.1(1.7)	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、かまぼこ ハム、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいごん、キャベツ にんじん、こまつな、きゅうり ねぎ、ひじき、○焼きのり 干しいたけ	麦茶 おにぎり
04木	ごはん マーボー豆腐、青菜の磯和え たまごスープ、オレンジ	573.8(490.7) 22.4(20.3) 18.0(17.1) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、卵、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ、えのきたけ 葉ねぎ、干しいたけ、しょうが 焼きのり、にんにく、わかめ、にら	牛乳 マーブルケーキ
05金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ、野菜スープ、バナナ	532.9(447.8) 21.2(18.3) 12.1(12.1) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、片栗粉 砂糖	鶏肉、ハム ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん こまつな、マーマレード	ヨーグルト せんべい
06土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ ○みかん缶、○パイ缶	牛乳 フルーツゼリー ウエハース
08月	パン マカロニのクリーム煮 青菜の土佐あえ、バナナ	573.2(505.3) 22.1(20.5) 20.7(19.3) 1.6(1.4)	ロールパン、マカロニ ○フライドポテト、油	○牛乳、鶏肉、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、しめじ ほうれんそう、コーン缶	牛乳 フライドポテト
09火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、すまし汁 キャベツのごまあえ、オレンジ	549.4(482.1) 24.5(22.2) 11.2(11.6) 1.6(1.2)	米、○さつまいも じゃがいも、○黒砂糖 ○小麦粉、砂糖	○牛乳、さけ、○卵、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん わかめ、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
10水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	613.9(527.7) 22.5(20.3) 19.8(17.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、○米 じゃがいも、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、合い挽き肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、トマト缶 えのきたけ、にんじん こまつな、○焼きのり にんにく	麦茶 おにぎり
11木	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ、みそ汁	535.4(442.3) 19.1(17.2) 14.8(13.9) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、しらたき ○ホットケーキ粉、はるさめ 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ ○豆腐、○チーズ、ちくわ ◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、さやえんどう コーン缶、わかめ	牛乳 コーンパン
12金	チキンカレー コールスローサラダ、オレンジ	616.9(494.8) 18.0(15.9) 21.7(18.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン缶 ○オレンジ濃縮果汁	牛乳 キャラットゼリー せんべい
13土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいごん、ねぎ にんじん、ごぼう、○たまねぎ 塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ツナパン
15月	パン ボークビーンズ きのごサラダ、バナナ	576.7(519.5) 21.9(20.9) 16.7(16.8) 1.6(1.4)	ロールパン、○米 じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉、だいたず水煮 ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、しめじ えのきたけ、トマト缶、パセリ ○塩こんぶ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
16火	園 外 活 動 の 日 (お弁当)					牛乳 豆腐ドーナツ
17水	あんかけうどん キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	503.3(430.2) 21.4(19.2) 13.7(13.2) 2.3(1.7)	ゆでうどん、○食パン マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉、ツナ缶 かまぼこ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、はくさい にんじん、たまねぎ、ねぎ ○いちごジャム、こまつな	牛乳 ジャムサンド
18木	ごはん 魚のノルウェー風、みそ汁 キャベツの昆布サラダ、オレンジ	532.5(468.8) 20.2(18.6) 15.5(15.0) 1.1(0.9)	○さつまいも、米、片栗粉 油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豆腐、みそ、 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、塩こんぶ	牛乳 ふかし芋
19金	キッズピビンバ 中華風コンソメスープ いちご	551.5(454.9) 21.4(18.9) 15.6(14.7) 1.8(1.5)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵 豆腐、ごま、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	いちご、○にんじん、ほうれんそう クリームコーン缶、もやし、ねぎ ○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ	牛乳 オレンジゼリー せんべい
20土	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト、野菜スープ	595.8(499.5) 19.0(16.9) 20.0(17.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏肉 ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、こまつな、にんじん 塩こんぶ、焼きのり、にんにく しょうが	ヨーグルト ウエハース
22月	パン クリームシチュー 中華風あえ物、バナナ	536.6(467.5) 22.1(20.1) 17.8(16.7) 1.8(1.5)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、○キャベツ しめじ、ほうれんそう、○ねぎ コーン缶、○たくあん	牛乳 お好み焼き
23火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き、みそ汁 五目きんぴら、オレンジ	582.4(493.8) 23.4(20.5) 18.6(16.9) 1.7(1.4)	米、マヨネーズ 油、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐、みそ 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、ごぼう にんじん、たまねぎ、ピーマン ねぎ、コーン缶、干しいたけ しょうが、わかめ、○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
24水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	522.5(451.8) 18.4(17.1) 12.3(12.4) 1.7(1.4)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、わかめ チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
25木	ごはん 挽き肉のオープン焼き ポテトサラダ、トマト、野菜汁	578.5(520.9) 21.0(20.2) 15.8(16.1) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、パン粉 ○コーンフレーク、油 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、牛乳、ハム、みそ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、トマト、にんじん たまねぎ、キャベツ きゅうり、しいたけ	牛乳 コーンフレーク バナナ
26金	ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりのゆかりあえ、かき玉汁	534.8(457.1) 20.2(17.9) 19.8(17.4) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉 ○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 ○バター、卵 ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン にんにく、しょうが、きゅうり	牛乳 手作りマドレーヌ
27土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	サンドイッチパン、じゃがいも、マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖)、ハム ツナ缶、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	牛乳 クラッカーサンド
30火	《希望保育》 パン、マカロニのクリーム煮 じゃこサラダ、バナナ	480.5(431.2) 21.0(19.5) 16.0(15.5) 2.0(1.7)	ロールパン、マカロニ、砂糖、 油	○牛乳、鶏肉、しらす干し ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ ほうれんそう、わかめ、ひじき	麦茶 ひじきごはん

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。
※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。