

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 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	539.5(463.7) 20.3(18.5) 13.5(13.3) 1.9(1.6)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉 ○しらす干し、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、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ ○焼きのり、わかめ	麦茶 おにぎり
02 木	ごはん 挽き肉のオープン焼き ポテトサラダ、野菜スープ	561.3(506.7) 20.0(19.4) 15.7(16.1) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、砂糖 ○コーンフレーク、油 パン粉、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、卵 鶏ひき肉、ハム、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、しいたけ えのきたけ	牛乳 コーンフレーク バナナ
03 金	人参としらすのごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 ドレッシングサラダ、オレンジ	599.0(521.0) 23.1(21.2) 21.0(19.2) 2.5(2.1)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、豆腐 ○卵、しらす干し ○ウインナー、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、にんじん きゅうり、キャベツ こまつな、えのきたけ あおのり	牛乳 クイックケーキ
04 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 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、コーン缶 ○みかん缶、○パイン缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
06 月	パン カレーシチュー きのこサラダ、バナナ	577.5(498.5) 24.8(22.2) 18.7(17.5) 1.7(1.5)	食パン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚肉 ベーコン、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、トマト しめじ、にんじん、パセリ えのきたけ、グリーンピース	牛乳 マカロニきな粉
07 火	ごはん 肉じゃが 和風サラダ、みそ汁	555.5(453.3) 19.6(17.5) 14.3(13.7) 2.6(2.2)	米、○食パン、砂糖 じゃがいも、しらたき 油	○牛乳、豚肉 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、にんじん、わかめ きゅうり、グリーンピース いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
08 水	ごはん 魚のみそ照り焼き、すまし汁 マカロニサラダ、オレンジ	590.7(501.2) 23.2(20.0) 16.2(15.3) 1.3(1.0)	米、スパゲティ マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐 ハム、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、キャベツ ほうれんそう、きゅうり にんじん、えのきたけ ○かんでん、しょうが	牛乳 りんごゼリー せんべい
09 木	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、だいこん、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
10 金	ごはん マーボー豆腐、たまごスープ 青菜の磯和え、オレンジ	587.3(501.5) 23.3(21.0) 17.2(16.4) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 ごま油	○牛乳、豆腐 豚ひき肉、みそ、卵 ◎ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、キャベツ、にら ○バナナ、にんじん、たまねぎ えのきたけ、葉ねぎ、わかめ 干しいたけ、焼きのり にんにく、しょうが	牛乳 ココアバナナケーキ
13 月	パン マカロニのラザニア風 ジュリエンスサラダ、バナナ	641.5(560.0) 21.0(19.6) 26.8(24.2) 2.4(2.0)	ロールパン、マカロニ ○油、小麦粉、砂糖 ○フライドポテト	○牛乳、合いびき肉 とろけるチーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト缶、キャベツ たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、パセリ	牛乳 フライドポテト
14 火	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 コーンパン
15 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	550.8(479.6) 22.3(20.3) 15.2(14.6) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○米 マヨネーズ、片栗粉 ○油、○砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ○油揚げ、○鶏ひき肉 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 ○にんじん、こまつな ○コーン缶	麦茶 こぎつねごはん
16 木	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き キャベツの昆布サラダ 野菜スープ、バナナ	570.2(468.2) 23.7(19.9) 16.8(15.3) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、○パセリ マーマレード、塩こんぶ	にんじんポタージュ クラッカー
17 金	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	595.3(481.6) 17.9(15.9) 18.8(16.3) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、油 砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ○カルピス、○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、○かんでん	牛乳 カルピスゼリー せんべい
18 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 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)	クリームコーン缶、○バナナ たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ○みかん缶、○パイン缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
20 月	パン クリームシチュー 中華風あえ物、バナナ	552.0(478.0) 23.0(20.7) 18.9(17.5) 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 コーン缶、○ねぎ	牛乳 お好み焼き
21 火	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ、五目汁 キャベツのごまあえ、オレンジ	568.4(497.8) 23.7(21.6) 17.0(16.2) 1.7(1.4)	米、○食パン、砂糖 じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、さわら、豆腐 みそ、油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、ごぼう ○ブルーベリージャム レモン、パセリ	牛乳 ジャムサンド
22 水	ミートスパゲティ 野菜スープ チーズ、バナナ	562.2(494.5) 20.6(19.2) 19.6(18.3) 1.6(1.3)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、合いびき肉 チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ えのきたけ、にんじん トマト缶、こまつな にんにく	ヨーグルト せんべい
23 木	ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりのゆかりあえ、すまし汁	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、卵、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、ピーマン チンゲンサイ、にんにく しょうが、きゅうり	牛乳 手作りマドレーヌ
24 金	キッズピビンバ 中華風コーンスープ、オレンジ	590.5(492.0) 22.0(19.6) 20.2(18.4) 2.2(1.8)	米、○砂糖、油 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵 ○クリームチーズ、豆腐 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	いちご、クリームコーン缶 もやし、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、○パイン缶 ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
25 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 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、○バナナ コーン缶、○みかん缶 ○パイン缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
27 月	パン ポークビーンズ、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	556.8(493.0) 21.3(20.2) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米 油、砂糖	○牛乳、豚肉 だいたい水、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、パセリ たまねぎ、こまつな にんじん、トマト缶詰	麦茶 きな粉おはぎ
28 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干し大根の炒り煮、みそ汁	586.1(505.6) 27.0(23.4) 21.4(19.1) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉 マヨネーズ、○黒砂糖 砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐 ○卵、油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、切り干しだいこん ねぎ、にんじん、コーン缶 干しいたけ、わかめ	牛乳 黒糖蒸しパン
30 木	和風スパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	566.8(471.8) 22.3(19.1) 16.8(14.6) 2.3(1.9)	スパゲティ、じゃがいも ○砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、チーズ ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、しめじ ○みかん缶、○パイン缶 こまつな、にんじん ほうれんそう、○かんでん	牛乳 フルーツゼリー せんべい

※ 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。