

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 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	517.7(457.4) 24.6(22.3) 11.1(11.6) 1.9(1.5)	米、○食パン、砂糖 じゃがいも	○牛乳、さけ、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 ○ブルーベリージャム わかめ、しょうが	牛乳 ジャムサンド
02 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、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
03 木	ごはん マーボー豆腐、中華スープ 青菜の磯和え、オレンジ	613.4(516.0) 22.4(20.1) 19.9(18.6) 1.4(1.2)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、薬ねぎ 干しいたけ、にんにく、にら しょうが、わかめ、焼きのり	牛乳 キャラットゼリー せんべい
04 金	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、砂糖 はるさめ、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉 ○絹ごし豆腐、ちくわ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、たまねぎ、ねぎ にんじん、○コーン缶 さやえんどう、コーン缶 わかめ	牛乳 コーンパン
05 土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、エリンギ	牛乳 スティックパン
07 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、こまつな グリーンピース、もやし	牛乳 マカロニきな粉
08 火	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ 切干大根の旨煮、みそ汁	564.7(495.0) 23.7(21.6) 16.4(15.7) 1.9(1.6)	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さわか、豆腐 ○カルピス、油揚げ みそ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、ねぎ、わかめ 切り干しだいこん ○かんでん、パセリ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
09 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	614.1(514.2) 20.8(18.8) 18.8(17.2) 1.7(1.4)	○米、スパゲティ、油 じゃがいも、小麦粉 砂糖	合い挽き肉、チーズ ○ツナ缶、○油揚げ ◎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、○ひじき にんにく	麦茶 ツナと昆布のごはん
10 木	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、卵 ○バター ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、ねぎ たまねぎ、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
11 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き、トマト マカロニサラダ、野菜スープ	624.4(511.9) 25.3(21.2) 20.4(18.1) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、ハム ○バター ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん こまつな、マーマレード ○パセリ	にんじんポタージュ クラッカー
12 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)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○牛乳、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	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
14 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
15 火	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	524.7(454.5) 21.5(19.5) 17.6(16.5) 1.5(1.1)	米、○食パン、片栗粉 油、○グラニュー糖 砂糖、ごま油	○牛乳、さわか、豆腐 みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、えのきたけ 塩こんぶ	牛乳 シュガートースト
16 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	500.7(428.4) 20.5(18.6) 13.1(12.8) 1.8(1.4)	ゆでうどん、○米 ○もち米、○砂糖 マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉、ちくわ かまぼこ、○きな粉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ はくさい、にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな	麦茶 きな粉おはぎ
17 木	キッズビビンバ 中華風コーンスープ、オレンジ	600.4(500.4) 24.7(21.7) 17.6(16.3) 2.0(1.6)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 卵、豆腐、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	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、あさつき ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト せんべい
18 金	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					牛乳 バナナケーキ
19 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パンパン マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、パセリ クリームコーン缶 きゅうり、コーン缶	ヨーグルト ウエハース
21 月	パン ポークビーンズ きのこサラダ、バナナ	544.3(483.1) 21.3(20.2) 16.8(16.9) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○米、砂糖、油	○牛乳、豚肉 だいず水煮、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 ○焼きのり	麦茶 おにぎり
22 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 五目きんぴら、みそ汁	575.4(497.0) 25.7(22.4) 20.5(18.5) 1.9(1.6)	米、○小麦粉 マヨネーズ、○黒砂糖 油、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐 みそ、油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	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	牛乳 黒糖蒸しパン (卵不使用)
23 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	564.7(496.5) 20.3(18.9) 20.1(18.7) 2.1(1.8)	焼きそばめんごま油 ○ホットケーキ粉、油、 ○マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉、○卵 ○ウインナー、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 チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、わかめ	牛乳 クイックケーキ
24 木	ごはん 挽き肉のオープン焼き、トマト ポテトサラダ、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 マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵 鶏ひき肉、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
25 金	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	632.3(513.1) 18.8(16.7) 23.4(20.1) 2.2(1.7)	米、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ◎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 ○パイン缶	牛乳 パインチーズクラッカー
26 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)	サンドイッチパン、 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 ○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
28 月	《希望保育》 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 ○フライドポテト マカロニ、油	○牛乳、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
30 水	《希望保育》 和風スパゲティ すまし汁、バナナ	550.0(476.5) 23.9(21.2) 15.2(14.3) 2.3(1.8)	スパゲティ ○米、オリーブ油	○牛乳、豆腐、鶏肉 ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ こまつな、しめじ ○焼きのり	麦茶 おにぎり

※ 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。