

# 4月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	477kcal	19.2	13.5	1.3
以上児	581kcal	21.2	15.2	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児	
							9時	15時		
<p><b>*入園・進級式</b> ****<b>ご入園・ご進級おめでとうございます！</b>****</p>										
1	月	野菜カレー ポパイサラダ 麦茶 いちご ご飯	牛乳 豚肉 カレー ヨーグルト	じゃが芋 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 南瓜 にんにく ほうれん草 グリーンピース コーン いちご	肉じゃが ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未441 以578	
2	火	豚肉のパン粉焼き 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 スキム チーズ	パン粉 油 ごまごま油 きび砂糖 米 押麦	ピーマン 小松菜 人参 もやし 玉葱 葱 オレンジ	豚煮 煮浸し	牛乳	ミロ お菓子 チーズ	482 584	
3	水	かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん グレープフルーツ ごま塩ご飯	ヨーグルト かつお 卵 さつま揚げ 凍り豆腐 乳酸菌飲料 牛乳	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦	生姜 ピーマン ひじき 切干し大根 人参 葱 椎茸 小松菜 大根 ごぼう しめじ 葱 グレープフルーツ	煮魚 ひじき煮	ヨー グル ト	カルピスラッシー お菓子	424 552	
4	木	キャベツ肉団子蒸し ポテトサラダ 若布スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 スキム 魚肉ソーセージ 豆腐 コンソメ	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース コーン 若布 パナナ	鶏だんご ポテト煮	ヨー グル ト	抹茶ミルク お菓子	485 601	
5	金	大根のオイスター煮 ウイナー たたききゅうり 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 豚ひき肉 ウイナー 豆腐 煮干し 味噌	片栗粉 ごま油 ごま きび砂糖 米 押麦 ハムチーズパン	大根 人参 葱 生姜 にんにく きゅうり 南瓜 いよかん 野菜ジュース	大根煮 豚煮	牛乳	野菜ジュース ハムチーズパン	481 653	
6	土	チャプチェ ほうれん草の磯和え 豆腐スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 牛乳 コンソメ	春雨 片栗粉 ごま油 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく ほうれん草 もやし 焼きのり 玉葱 葱 オレンジ	そばろ煮 野菜煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子	472 612	
8	月	ちくわの磯辺揚げ 筍の若布煮 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	天ぷら粉 油 米 押麦	青のり トマト 人参 筍 若布 いんげん 葱 切干し大根 みかん缶 グレープフルーツ パナナ	煮魚 若布煮	ヨー グル ト	フルーツヨーグルト ビスケット	457 541	
9	火	スパゲティーナポリタン ポイルブロッコリー 野菜スープ キウイ コッペパン	牛乳 ベーコン チーズ コンソメ ヨーグルト するめ	スパゲティー マヨネーズ 油 じゃが芋 コッペパン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ キウイ	トマト煮 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 するめ	458 611	
<p><b>*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)</b></p>										
10	水	ミートボール 野菜サラダ 味噌汁 いよかん ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 魚肉ソーセージ 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 ミートボール	片栗粉 マカロニ 米 押麦 かぼちゃパン	トマト キャベツ 人参 いよかん	肉だんご 野菜煮	ヨー グル ト	牛乳 かぼちゃパン	未397	
11	木	五目納豆 バンサンスー 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 納豆 卵 ハム 煮干し 味噌 スキム チーズ	春雨 ごま油 麩 米 押麦	小松菜 人参 きゅうり 葱 白菜 オレンジ	納豆煮 春雨煮	牛乳	ミロ お菓子 チーズ	517 605	
12	金	さばのミルク味噌焼 うの花炒め 田舎汁 キウイ ご飯	牛乳 さば 味噌 竹輪 スキム おから 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 煮干し 乳酸菌飲料 牛乳	ごま 米 押麦	ブロッコリー 人参 ひじき ごぼう 葱 いんげん 南瓜 キウイ レモン果汁	煮魚 おから煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	494 636	
13	土	 <p><b>はなほこどもまつり (花まつり・稚児行列)</b></p> 								

15	月	麻婆豆腐 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 竹輪 煮干し 味噌 ヨーグルト マーボー素	ごま きび砂糖 ごま油 さつまいも 米 押麦	ピーマン 葱 椎茸 人参 生姜 小松菜 もやし オレンジ	肉豆腐 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	487 504
16	火	<b>＊誕生会</b> はなちらし 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 かつお油漬缶 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 乳酸菌飲料	米 きび砂糖 パン粉 油 ケーキ	人参 しめじ 椎茸 絹さや パセリ コーン ブロッコリー 葱 みかん缶	鶏煮 コンソメ煮	牛乳	カルピス お菓子	504 665
17	水	鮭の菜種焼き 舞茸とごぼうのきんぴら さつまいもの甘煮 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 さけ 卵 油揚げ 豆腐 煮干し 味噌 おから スキム 豆乳	マヨネーズ さつまいも きび砂糖 ごま 米 押麦 ミックス粉 油	パセリ ごぼう 人参 まいたけ 玉葱 バナナ グレープフルーツ	煮魚 野菜煮	牛乳	麦茶 バナナおから ドーナツ	489 571
18	木	れんこんつくねの照り焼き 昆布と野菜煮 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 さつまいも 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	パン粉 きび砂糖 麩 こんにゃく 米 押麦	れんこん 玉葱 人参 刻み昆布 キャベツ もやし かぶ いよかん	鶏だんご 昆布煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 チーズ	494 621
19	金	カレー味肉じゃが 五目和え 味噌汁 キウイ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 スキム	じゃが芋 しらたき ごま きび砂糖 米 押麦	人参 玉葱 グリンピース 椎茸 ほうれん草 もやし ひじき えのき キャベツ キウイ	肉じゃが 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 ライス蒸しパン	477 555
20	土	鶏のミルク焼き ごま酢和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 スキム 豆腐 煮干し 味噌	ごま 麩 米 押麦	人参 ほうれん草 もやし チンゲン菜 バナナ	鶏煮 野菜煮	ヨーグルト	ミルク お菓子	492 643
22	月	高野豆腐の卵とじ 中華サラダ 味噌汁 オレンジ わかめご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	きび砂糖 春雨 ごま ごま油 米 押麦	人参 玉葱 椎茸 いんげん もやし きゅうり オレンジ 若布	卵とじ もやし煮	牛乳	ミルクココア お菓子 小魚	465 590
23	火	ハヤシライス ツナサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 スキム まぐろ油漬缶 きな粉 ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 上新粉 油	玉葱 人参 にんにく グリンピース トマト きゅうり キャベツ バナナ 南瓜	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	麦茶 かぼちゃもち	496 569
24	水	ししゃもフライ 春雨の胡麻酢和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ししゃも 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌 ジョア	薄力粉 パン粉 油 春雨 ごま ごま油 じゃが芋 米 押麦	ピーマン きゅうり 人参 キャベツ 葱 バナナ グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	牛乳	ジョア バナナ せんべい	553 723
25	木	鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 すまし汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム 油揚げ 冷凍ハンバーグ	米 押麦 片栗粉	レモン ピーマン 筍 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 バナナ トマト 焼きのり	鶏煮 豆腐煮	牛乳	麦茶 おにぎり (ハンバーグ)	485 573
26	金	豚肉のりんご焼き マカロニサラダ すいとん グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 魚肉ソーセージ スキム 煮干し	マカロニ マヨネーズ 薄力粉 じゃが芋 米 押麦	生姜 りんご いんげん キャベツ 人参 コーン きゅうり 大根 葱 グレープフルーツ	豚煮 マカロニ煮	牛乳	ミロ お菓子 小魚	480 601
27	土	ココット蒸し 白菜の和え物 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 竹輪 油揚げ 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	ごま 米 押麦	人参 玉葱 トマト 白菜 小松菜 バナナ	トマト煮 白菜煮	ヨーグルト	カルピス お菓子	423 589
30	火	ササミフライ おおか和え けんちん汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏ささ身 卵 竹輪 かつお節 豆腐 油揚げ 豆乳	薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 米 押麦	小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ バナナ	ささみ煮 おおか煮	牛乳	豆乳 バナナ お菓子	507 617

◆たべるときのごあいさつ◆

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」



◎太字は、カミカミメニュー、  
♥マークは新メニューです。