

4月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

4月	日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
						午前のおやつ		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん ハッシュドポーク 厚揚げのひじき煮 スパゲティ-サラダ バイン	豚肉 厚揚げ ひじき シーチキン 大豆 牛乳	米 ケチャップ コンソメ バター 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 スパゲティ- マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ グリーンピース きゃべつ こまつな バイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	504Kcal 19.9g	623Kcal 24.1g
2	火	ごはん 魚のごま照り焼き そぼろ煮 きゃべつとちくわのマヨサラダ すまし汁 りんご	魚 豚挽肉 ちくわ 豆腐 低脂肪乳	米 ごま ごま油 みりん 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 食塩 スパゲティ- 焼きそばソース 油	にんじん たまねぎ きゃべつ えのき 青ねぎ りんご	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) 焼きそば	449Kcal 19.8g	577Kcal 24.1g
3	水	ごはん ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の酢の物 パナナ	豚挽肉 卵 ちくわ 豆腐 シーチキン しらす干し かつお節 牛乳	米 みりん しょうゆ 砂糖 バン粉 片栗粉 油 はるさめ ごま 酢 ごま油	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり こまつな パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 青菜のおにぎり	493Kcal 17.5g	604Kcal 20.6g
4	木	ごはん 豚肉のクリーム煮 高野豆腐の含め煮 フライドポテト オレンジ	豚肉 高野豆腐 焼きのり チーズ 低脂肪乳	米 コンソメ 小麦粉 食塩 バター マーガリン 砂糖 しょうゆ みりん フライドポテト 食パン	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ グリーンピース オレンジ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) のりチーズトースト	470Kcal 19.7g	621Kcal 20.7g
5	金	<入園式> カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	豚肉 かにかまぼこ ヨーグルト 低脂肪乳	米 カレールー じゃがいも 油 食塩 マカロニ マヨネーズ コーンフレーク	にんじん たまねぎ きゅうり コーン みかん 黄桃	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) フルーツコーンフレーク	502Kcal 17.3g	618Kcal 20.6g
6	土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウインナー 粉ふきいも 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティ- ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	492Kcal 19.6g	603Kcal 23.7g
8	月	ごはん 鮭の西京焼き 五目ひじき 青菜のごま和え 豆腐の味噌汁 バイン	鮭 鶏肉 厚揚げ ひじき 豆腐 きな粉 牛乳	米 白みそ みりん マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 油 ごま みそ マカロニ	グリーンピース にんじん こまつな きゃべつ えのき 青ねぎ バイン	バナナ 牛乳	牛乳 マカロニきな粉	491Kcal 22.1g	605Kcal 27.5g
9	火	ごはん ふくさ卵 ちくわの磯辺揚げ 野菜のきつね和え パナナ	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ あおのり 油揚げ ひじき 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 天ぷら粉 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな しめじ パナナ	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	495Kcal 19.0g	643kcal 23.0g
10	水	パン 春野菜のホワイトシチュー ゆで卵 カットトマト オレンジ	鶏肉 卵 豆腐 豚挽肉 牛乳	パン じゃがいも シチュールウ 油 米 みそ	アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ 春きゃべつ きぬさや コーン トマト オレンジ しいたけ	バナナ 牛乳	牛乳 五目おじや	487Kcal 23.1g	599kcal 28.9g
11	木	わかめごはん お好み焼き きゅうりとみかんの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁	わかめ 卵 豚肉 チーズ 豆腐 あおのり かつお節 牛乳	米 お好み焼き粉 ソース 油 酢 砂糖 しょうゆ みりん ホットケーキミックス 黒糖	きゃべつ にんじん 青ねぎ きゅうり みかん えのき	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	474Kcal 18.1g	613kcal 21.8g
12	金	ごはん 照り焼きチキン 切干大根とツナの炒め煮 シルバーサラダ ヨーグルト	鶏肉 シーチキン かにかまぼこ ヨーグルト 豚肉 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 油 はるさめ 食塩 マヨネーズ うどん みそ	切干大根 にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ はくさい かぼちゃ だいこん しいたけ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 味噌煮込みうどん	496Kcal 21.1g	611kcal 25.8g
13	土	パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	ウインナー ベーコン 牛乳	パン スパゲティ- 油 ケチャップ コンソメ 食塩 じゃがいも せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん ブロッコリー パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	476Kcal 16.8g	581kcal 19.7g
15	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ カットトマト オレンジ	鮭 高野豆腐 卵 ちくわ 牛乳	米 みそ みりん バター 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 小麦粉 さつまいも バター	きゃべつ しめじ たまねぎ トマト 乾しいたけ グリンピース オレンジ	ヨーグルト	牛乳 さつまいものケーキ	476Kcal 21.2g	616Kcal 26.2g
16	火	ごはん 豚肉の味噌炒め 厚揚げのコロコロ煮 海藻サラダ コンソメスープ バイン	豚肉 厚揚げ シーチキン ベーコン ひじき わかめ ひじき ヨーグルト	米 みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢 コンソメ ビスケット	たまねぎ にんじん しめじ もやし グリーンピース こまつな きゃべつ みかん パナナ バイン 黄桃	コーンフレーク 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	475Kcal 18.0g	582kcal 21.4g
17	水	ごはん 和風ミートローフ じゃがいものBBQ風 野菜のごまマヨ和え パナナ	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき ベーコン チーズ 低脂肪乳	米 バン粉 みそ みりん 食塩 ごま じゃがいも 焼肉たれ 油 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ パナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) ベジタブルリソット	499Kcal 19.4g	649kcal 23.6g
18	木	ごはん すき焼き風煮 ちくわのポテマヨ焼き ゆで卵 りんご	豚肉 豆腐 ちくわ きな粉 牛乳	米 麩 こんにゃく 砂糖 みりん しょうゆ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 ごま バター	はくさい だいこん 京ネギ えのき コーン りんご	バナナ 牛乳	牛乳 さくさくごまクッキー	478Kcal 20.5g	587kcal 25.2g
19	金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい 乳酸菌飲料	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ヨーグルト	せんべい 小魚 乳酸菌飲料	451Kcal 20.0g	581Kcal 24.5g
20	土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ- サラダ パナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ- オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 21.5g	567Kcal 26.5g
22	月	親子丼 にんじんのごまごまきんぴら きゅうりとみかんの酢の物	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ 牛乳	米 みりん しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 酢 小麦粉 ベーキングパウダー バター	たまねぎ 青ねぎ にんじん きゅうり みかん かぼちゃ	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのスコーン	454Kcal 20.2g	585Kcal 24.8g
23	火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き シルバーサラダ 豆乳味噌汁 パナナ	鶏肉 かにかま 豆乳 豆腐 牛乳	米 コーンフレーク マヨネーズ 食塩 しょうゆ はるさめ みそ 油	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのき ごぼう 青ねぎ ちんげんさい パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	493Kcal 19.3g	605Kcal 23.3g
24	水	ごはん 松風焼き 酢豚 ひじきサラダ	豚挽肉 豆腐 豚肉 厚揚げ ひじき 昆布 牛乳	米 バン粉 みそ みりん 砂糖 しょうゆ 油 ケチャップ 片栗粉 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン バイン	バナナ 牛乳	牛乳 かみかみ昆布 せんべい	471Kcal 17.5g	577Kcal 21.0g
25	木	<お誕生会> ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ パウンドケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり いちご	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生会ケーキ	499Kcal 15.4g	615kcal 17.7g
26	金	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	鮭 豚肉 卵 低脂肪乳	米 塩こうじ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 食パン マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり バイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) フレンチトースト	464Kcal 18.6g	580kcal 20.1g
27	土	パン きのご和風スパゲティ- 炊き合わせ サラダ パナナ	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ひじき ヨーグルト 低脂肪乳	米 バン粉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 酢 ごま マヨネーズ 油	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい みかん	ビスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) せんべい	460Kcal 17.0g	557Kcal 20.0g
30	火	ごはん 春雨とえびの中華炒め お好み焼き風オムレツ コーンサラダ オレンジ	えび 豚挽肉 ひじき 卵 豆腐 かつお節 青のり 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ソース 食塩 食パン マーガリン ココア	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ きゃべつ コーン きゅうり オレンジ	バナナ 牛乳	牛乳 ココアブレッド	472Kcal 18.7g	610kcal 22.5g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

