

2020年04月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 水	お赤飯 かれない唐揚げあんかけ ごまあえ ひじきの煮物 たけのこのみそ汁	精白米 もち米 あずき 食塩/かれない 食塩 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本みりん だし汁 片栗粉/こまつな にんじん えのきたけ しょうゆ りんご酢 ごま油 白すり ごま 三温糖/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/たけのこ ねぎ みみそ なばな/スパゲティ たまねぎ しめじ ビーマン ベーコン ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油 粉チーズ/蒸し切干しいも/デコボン/麦茶	ナポリタン 芋し芋 くだもの 麦茶	ベーグドポテト くだもの 麦茶
02 30 木	ドライカレー 菜の花サラダ ポテトサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/キャベツ なばな ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/ じゃがいも きゅうりにんじん ツナ りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/卵 と うふ ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みかん (缶) パナ ナ いちご/せんべい	フルーツヨーグルト 揚げせんべい	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 金	ごはん 厚揚げの味噌炒め きゅうりの変わり漬け お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 キャベツ たけのこ に んじん ねぎ なたね油 米みそ しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ もやし えのきたけ 淡 色みそ ほうれんそう/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/チーズ パナ ナ/牛乳	フレンチフライ チーズ くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
04 18 土	わかめごはん 鶏ささ身梅しそ焼き コールスローサラダ きのこマリネ かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とり肉 (若鶏ささ 身) 食 酒 うめぼし 本みりん しょうゆ しそ/キャベツ きゅうりにんじん コーン マヨネーズ 食/エリンギ までいたけ オリーブ油 りんご酢 しょ うゆ/かぼちゃ たまねぎ 米みそ/食パン バター 粉チーズ/干しぶどう/り んご牛乳	チーズラスク レーズン くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
06 20 月	ごはん かじまぐろの中華風 小松菜ひじきサラダ もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片栗粉 じゃがい も なたね油 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三 温糖 洋風スープ/こまつな にんじん コーン 万能ねぎ しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/たまねぎ もやし 米みそ ねぎ/小麦粉 三温糖 バター/パ ン/牛乳 だいず チーズ 粉チーズ/干しえび (いちご1歳) /グレープフルーツ 牛乳	大豆とチーズ のスコーン あみえび くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
07 21 火	グリーンピースごはん ひりゅうず 春雨サラダ アスパラのおかか和え 切干大根のみそ汁	精白米 押麦 あわもち きび/グリーンピース 酒 食塩/とり肉 豆腐 しょうが にんじん ひじき なたね油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油/はるさめ もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/グリーンアスパラガス しょうゆ かつお節/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 米みそ こまつな/じゃがいも バター/食/干しぶどう/いちご/牛乳	じゃが芋バター レーズン くだもの 牛乳	シュガーラスク くだもの 麦茶
08 22 水	黒米ごはん 肉じゃが きゅうりしらすサラダ れんこん揚げ きゃべつのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/ぶた肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらす なたね油 しょうゆ 三温糖 塩 洋風スープ 片栗粉/きゅうり し らす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗 粉 あおのり/キャベツ たまねぎ しめじ 米みそ /ベーグル チーズ ブルーベリー ジャム/にほし水あめ水 しょうゆ ごま/デコボン/牛乳	ベーグルサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	塩せんべい くだもの 麦茶
09 23 木	三色丼 塩ナムル ごぼうのみそ煮 じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね 油 にんじん 三温糖 いんげん/もやし こまつな にんじん 塩 ごま ごま油 /ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/じゃがいも たまねぎ わかめ 米みそ/ピ スケット/米粉マカロニ なたね油 塩 カレー粉/バナナ/牛乳	ビスケット 揚げマカロニ くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん 鮭のあおのりパン粉焼き カリフラワーマリネ 小松菜の納豆和え のっぺい汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 塩 酒 パン粉 あおのり なたね 油/カリフラワー フロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/なっ とう こまつな しょうゆ あおのり/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじ ん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 塩 片栗粉/胚芽米 菜飯 ホール コーン 焼のり/ポップコーン なたね油 塩/グレープフルーツ/麦茶	菜飯コーンおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
11 25 土	ごはん 鶏肉と根菜のごまみそ煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ごぼう なたね油 だいこん に んじん さといも れんこん 干しいたけ 米みそ 砂糖 本みりん しょうゆ ごま/キャベツ きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢/豆腐 たまねぎ わかめ 米みそ/干しうどん たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうゆ ソース 塩 本みりん 三温糖 カレー粉 だし汁/チーズ/バナナ/麦茶	カレーうどん チーズ くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
13 27 月	たけのこごはん さわらのねぎみそ焼き 切干大根サラダ 車麩のかつ 豆腐となめこのみそ汁	米 食塩 押麦 あわもち きび たけのこ にんじん 油あげ しょうゆ 三温糖 酒 こん ぶ/さわら 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油/切り干しだいこん きゅうりにんじん スナッパえんどう なたね油 りんご酢 食塩/麩 しょうゆ 三温 糖 だし汁 小麦粉 なたね油/豆腐 なめこのねぎ 米みそ ほうれんそう/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/にほし/デコボン/牛乳	ミルクくずもち いりこ くだもの 牛乳	ごへい餅 くだもの 麦茶
14 28 火	丸パン たまぼてグラタン フレンチサラダ 春野菜のグリル キャロットスープ	丸パン/じゃがいも ベーコン たまねぎ 卵 しめじ 食塩 なたね油 牛乳 ノ ンエッグマヨネーズ チーズ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 り んご酢 食塩/たけのこ スナッパえんどう 食塩 オリーブ油/にんじん た まねぎ しめじ えのきたけ バター 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/ 米 炊き込みわかめ 焼のり/そらまめ食塩/いちご/麦茶	わかめおにぎり そら豆 くだもの 麦茶	きつねうどん くだもの 麦茶
15 水	ごはん 豆腐真砂揚げ ごまあえ ひじきの煮物 たけのこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 えび(かじき1歳) とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/こまつな にんじん えのきたけ しょうゆ り んご酢 ごま油 ごま 三温糖/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/ たけのこ ねぎ 米みそ なばな/スパゲティ オリーブ油 ぼたて たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ 粉チーズ/蒸し 切干しいも/バナナ/麦茶	トマトスパゲティ 干し芋 くだもの 麦茶	ベーグドポテト くだもの 麦茶
16 木	(お楽しみ給食) 菜の花ごはん メンチカツ かぶの海苔酢和え ベーグドポテト ミニトマト 湯葉のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油/ ぶた肉 しょうゆ しょうが たまねぎ なたね油 キャベツ にんじん 片栗粉 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ/かぶ はつかだいこん かぶ葉 黄ビーマン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/じゃがいも バター 食塩 あおのり/ミニトマト/ゆば ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こんぶ こまつな/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 豆乳クリーム いちご 三温糖/麦茶	ホットケーキ いちごソース 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

★今月のくだものは、いちご、デコボン、りんご、バナナなどを使用する予定です。

4月の平均栄養量 (幼児)

エネルギー547Kcal

たんぱく質20.0g 脂質17.6g

食塩1.9g