

2021年04月

予定献立表

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 木	お赤飯 かれない梅みそ焼き ブロッコリーごま和え 人参のしりしりー 若竹碗	精白米 もち米 あずき 食塩/かれない 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん ベーコン しょうゆ 三温糖 なたね油/たけのこ ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 なばな /食パン バター いちごジャム/いちご/にほし 牛乳	ジャムサンド いりこ くだもの 牛乳	ベーグドポテト くだもの 麦茶
02 30 金	丸パン 春キャベツハンバーグ 豆菜サラダ 粉ふき芋 卵とレタススープ	丸パン/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 なたね油 ケチャップ チーズ/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ りん ご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/じゃがいも 食塩 あおのり レタス たまねぎ コーン し めじ 食塩 洋風スープ ごんぶ 卵/米 切り干しだいこん 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 ごんぶ 焼のり/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/みかん /麦茶	切干大根おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
03 17 土	ごはん 炒り豆腐 もやし中華あえ わかめ人参炒め 白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 とり肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 ごんぶ 片栗粉 /にんじん もやし こまつな しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/ にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/はくさい たまねぎ 米 みそ いもかりんとう/せんべい/バナナ/牛乳	芋けんぴ 塩せんべい くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
05 19 月	黒米ごはん しゅうまい 三色塩ナムル たたきごぼう 豆腐とふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/ショウマイの皮 ぶた肉 たまねぎ 干しい たけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/もやし こまつな にんじ ん 食塩 白ごま ごま油/ごぼう 三温糖 しょうゆ 白ごま/豆腐 ぶのり たまねぎ 米 みそ/干しうどん にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ ねぎ なたね油 しょう ゆ 酒 食塩 ごんぶ 水 チンゲンサイ 片栗粉/チーズ/グレープフルーツ	あんかけうどん チーズ くだもの 麦茶	鮭おにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん 魚すり身ふわふわ卵焼き カリフラワーマリネ ひじきの煮物 かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 かじき たら 干しいたけ ほう れんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 だし汁 なたね油/カリフラワー フ ロコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/かぶ ねぎ みそ かぶ菜/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温 糖 水 食塩 ノンエッグマヨネーズ 麦みそ オリーブ油 ねぎ ミニトマト ベーコン チーズ/干しえび(1歳: いりこ) /いちご/牛乳	みそピザ あみえび くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
07 21 水	ドライカレー ツナサラダ かぼちゃ桜えび炒め ワンタンスープ	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 にんじん ツナ りんご酢 なたね油 食塩/かぼちゃ な たね油 干しえび(1歳: 除去) 食塩/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油/ヨーグルト バナナ いちご/白米 のり佃煮 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト のりおにぎり 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
08 22 木	ごはん かじき唐揚げねぎソース 春雨サラダ 小松菜納豆和え 切干大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 片栗粉 なた ね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/はるさめ キャベツ きゅうり みか ん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/ 切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/スナックク ラッカー/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	クラッカー ポップコーン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
09 23 金	たけのこごはん 厚揚げと豚肉煮物 二色変わり漬け きゃべつみそ汁	白米 食塩 押麦 あわもち きび たけのこ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 ごんぶ さやえんどう 生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒さくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり /金時め 三温糖 しょうゆ/バナナ/牛乳	フレンチフライ 煮豆 くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
10 24 土	きつねうどん 鶏肉とたけのこ炒め 里芋のごま煮	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食 塩 だし汁 こまつな/とり肉 食塩 酒 片栗粉 しょうが なたね油 たまねぎ もやし たけのこ 赤ビーマン しょうゆ 食塩 ごま油/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/胚芽米 菜飯 ツナ コーン 焼のり/干しぶどう/ みかん/麦茶	ツナコーンおにぎり レーズン くだもの 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶
12 26 月	ごはん 鮭魚塩麹焼き ほうれん草ごま和え 切干大根麩の煮物 じゃが芋となめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 レモン なたね油/ほうれ んそう にんじん しらたき 黄ビーマン しょうゆ 三温糖 白ごま/切り干 しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/じゃがいも たまね ぎ なめこ 米みそ ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 ホイップクリーム メーブルシロップ/干しぶどう/りんご/牛乳	ホットケーキ レーズン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
13 27 火	ごはん 鶏の唐揚げ フレンチサラダ アスパラ炒め お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 キャベツ にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りん ご酢 食塩/グリーンアスパラガス 食塩 なたね油/麩 たまねぎ もやし えのきたけ みそ こまつな/食パン 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 ヨーグルト/あみえび(1歳: いりこ) /いちご/牛乳	ポテトサラダサンド あみえび くだもの 牛乳	ミネストローネ くだもの 麦茶
14 28 水	ごはん 煮魚 かぶのサラダ 焼きピーマン みそけんちん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/むつ しょうが しょうゆ 本みりん 酒 三温糖/かぶ かぶ菜 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/ピーマン にんじん もやし 干しい たけ ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ ごんぶ かつお節 みそ/小麦粉 三温糖 べーキングパウダー 豆乳 バセリ/にほし水あめ しょうゆ 白ごま/みかん/牛乳	グリーンスコーン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
16 金	ひじきごはん かれないのごまみそ焼き ブロッコリーサラダ れんこん揚げ たけのこのみそ汁	白米 ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩/かれない 食塩 酒 みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/ブロッコリー きゅうり しそ なたね 油 りんご酢 食塩/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/たけのこ ねぎ みそ なばな/胚芽米 とり肉 しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 ごんぶ 焼のり /チーズ/グレープフルーツ/麦茶	そぼろおにぎり チーズ くだもの 麦茶	シュガーラスク くだもの 麦茶
15 木	(お楽しみ給食) 鮭ピラフ タンポポーチキン 春きゃべつ海苔酢和え 新じゃがバター炒め ミニトマト コーンスープ	精白米 酒 しゃげ たまねぎ にんじん ビーマン 洋風スープ 食塩 なたね油/ とり肉 しょうが ニンニク 酒 食塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 な たね油/キャベツ なばな コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/じゃがいも にんじん わかめ 食塩 バター/ミニトマト/クリーム コーン コーン たまねぎ 食塩 洋風スープ ごま油 チンゲンサイ/小麦粉 三温糖 べーキングパウダー 卵 牛乳 レモン なたね油 きなこ グラ ニュー糖 粉黒糖/いちご/麦茶	ドーナツ くだもの 麦茶	しょう油せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、いちご、河内晩柑、デコボン、はっさく、清美オレンジ りんご、バナナなどを使用します。

4月の平均栄養量（幼児）

エネルギーKcal 559Kcal
たんぱく質20.4g 脂質17.9g
食塩1.8g