

2022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 金	お赤飯 豆腐ハンバーグ 小松菜ひじきサラダ れんこん揚げ 若竹碗	白米もち米 あずき 塩/ぶた肉 豆腐 たまねぎ にんじん ビーマン パン粉 塩 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 コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/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 干しいたけ こんぶ しょうゆ 塩 なばな/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 メープルシロップ/干しぶどう いちご/牛乳	ホットケーキ レーズン くだもの 牛乳	五平もち くだもの 麦茶
02 16 30 土	きつねうどん あんかけうどん（16日） 新じゃがそぼろ煮 ごまじゃこあえ くだもの	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 塩 だし汁 こまつな/じゃがいも ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/キャベツ こまつな にんじん しらす干し しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/バナナ/胚芽米 さけ 塩 たまねぎ レタス コーン なたね油/チーズ/デコボン/麦茶	鮭チャーハン チーズ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
04 18 月	マーボー豆腐丼 春雨サラダ じゃが芋揚げ煮 かき玉汁	精白米 胚芽米 豆腐 ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 なたね油 ごま油 片栗粉/はるさめ キャベツ きゅうりにんじん みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/じゃがいも なたね油 しょうゆ 三温糖 かつお節/卵 ねぎ こんぶ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/クッキー/そらまめ 塩/りんご/牛乳	クッキー そら豆 くだもの 牛乳	五目雑炊 くだもの 麦茶
05 19 火	たけのこごはん 鯖風味焼き カリフラワーマリネ ふきとごぼうみそ煮 豆腐とふのりみそ汁	精白米 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/さけ 酒 塩 米 三温糖 本みりん ごま油 白ごま/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/ごぼう ふき 米みそ 三温糖 こんぶ/豆腐 たまねぎ ふのり みそ/じゃがいも 片栗粉 塩 あおのり なたね油/デコボン/ウエハース/牛乳	じゃが芋もち ウエハース くだもの 牛乳	チーズバークル くだもの 麦茶
06 20 水	ごはん 肉じゃが きゅうりわかめサラダ お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき なたね油 しょうゆ 三温糖 塩 洋風スープ 片栗粉 グリンピース/きゅうり わかめ ホタテ りんご酢 なたね油 塩/麩たまねぎ もやし えのきたけ みそ ほうれんそう/ヨーグルト いちご バナナ/食パン パター 白ごま あおのり/麦茶	フルーツヨーグルト ごまラスク 麦茶	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
07 木	丸パン メンチカツ かぶのサラ マカロニサラダ 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 塩 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ/かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 塩 ノンエッグマヨネーズ レタス しめじ たまねぎ クリームコーン塩 洋風スープ こんぶ 片栗粉/精白米 ぶりかけ のりかつお/いりこ 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/バナナ/麦茶	ぶりかけおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	ベーكدポテト くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん かれい菜の花焼き 切干大根と麩の煮物 にら納豆和え じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれい 塩 酒 みそ ノンエッグマヨネーズ 本みりん 酒 にんじん こまつな 卵 なたね油/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/なっとう にら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/ワインナー ホットケーキ粉 牛乳 なたね油/干しぶどう/グレープフルーツ/牛乳	アメリカンドッグ レーズン くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
09 23 土	ごはん 高野豆腐のチャンプルー フレンチサラダ なすのみそ炒め もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ ごま油 なたね油 こまつな/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/なす ビーマン みそ 本みりん 三温糖 ごま油/もやし たまねぎ みそ/食パン パター ツナ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ/蒸し切干しいも/デコボン/牛乳	ツナマヨトースト 干し芋 くだもの 牛乳	野菜クッキー くだもの 麦茶
11 25 月	ごはん 魚すり身ふわふわ卵焼き ベーコンサラダ アスパラごま和え きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 白身魚すり身 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 塩 だし汁 なたね油/もやし きゅうり こまつな にんじん ベーコン しょうゆ りんご酢 三温糖/グリーンアスパラガス しょうゆ 三温糖 白ごま/キャベツ しめじ たまねぎ 米みそ/食パン パター いちごジャム/干しえび(0.1歳いりこ) /バナナ/牛乳	ジャムサンド あみえび くだもの 牛乳	コーンおにぎり くだもの 麦茶
12 26 火	カレーライス カレールウ エリンギのフリッター ワンタンスープ	精白米 胚芽米 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 塩/エリンギ 小麦粉 なたね油 塩/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 チンゲンサイ/せんべい ポップコーン なたね油 塩/デコボン/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	シュガーラスク くだもの 麦茶
13 27 水	ごはん じゃこのかき揚げ 三色塩ナムル かぼちゃ煮物 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/しらす干し たまねぎ にんじん スナッフエンドウ コーン あおのり 小麦粉 なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩、白ごま ごま油/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこ ねぎ みそ/精白米) ぶりかけ ゆかり 焼のり /チーズ/いちご/麦茶	ゆかりおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
14 28 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め きゅうりの変わり漬け 石狩汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ ぶた肉 キャベツ たけのこ にんじん ねぎ なたね油 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 塩 しょうゆ 三温糖/鮭 だいこん ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ こんぶ しょうゆ 塩 片栗粉/さつまいも 塩 なたね油/にぼし/りんご/牛乳	スイートポテト フライ いりこ くだもの 牛乳	すいとん くだもの 麦茶
15 金	グリーンピースごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜ひじきサラダ れんこん揚げ たけのこみそ汁	精白米 こんぶ 押麦 あわもち きび グリンピース 酒 塩/ぶた肉 豆腐 たまねぎ にんじん ビーマン パン粉 塩 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 コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/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/小麦粉 バナナ 豆乳 パーキング - 三温糖 なたね油/干しぶどう いちご/牛乳	バナナケーキ レーズン くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
21 木	(お楽しみ給食) 菜の花ごはん 春巻き ブロッコリーごま和え ポテトサラダ 人参の甘煮 湯葉のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 塩 酒 卵 砂糖 なたね油/ぶた肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 塩 ごま油 三温糖 春巻の皮/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/じゃがいも きゅうりにんじん ツナ/りんご酢 塩 ノンエッグマヨネーズ/にんじん 砂糖 生湯葉 ねぎ えのきたけ しょうゆ 塩 こんぶ こまつな/フランスパン 牛乳 卵 砂糖 パター メープルシロップ/いちご/麦茶	フレンチトースト くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

4月の平均栄養量（幼児）

エネルギー-Kcal 578Kcal

たんぱく質19.9g 脂質18.1g

食塩1.8g

