

4月



今月のこんだて



かめき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	乳:カステラ 幼:今川焼 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶	エイプリルフール	
2	金	ごはん 鯖の西京焼き トマト 卵の花煮	すまし汁 ミニゼリー	ミルクボンチ	米、砂糖、油	牛乳、さわか、お から、卵、鶏むき 肉、米みぞ	たまねぎ、トマト、も も缶、みかん缶、バナ ナ、パイン缶、にんじ ん、生わかめ	
3	土	ばん チーズ 牛乳	かし ジュース	入園おめでとうございます				
5	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	ココアバナナケーキ 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、卵、 かにかまぼこ、米 みぞ、無塩バター	バナナ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 生わかめ		
6	火	イチゴジャムサンド クリームシチュー ツナドレサラダ ヨーグルト	わかめおにぎり 麦茶	食パン、米、小麦 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、チー ズ、バター	玉葱、胡瓜、人参、フ ロッコリー、いちご ジャム、コーン缶、 マッシュルーム缶	春巻きの日 新年度を迎える季節に 春巻きを食べる幸せを 感じ取ってほしいとい う願いが込められてい ます	
7	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き フロッコリーのおかかあえ 味噌汁	タルト 牛乳	米	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、米みぞ、 油揚げ、かつお節	フロッコリー、もや し、たまねぎ、しょう が		
8	木	塩ラーメン チーズポテト ヨーグルト	鮭千ヶ歯ハン 麦茶	生中華めん、じゃ がいも、米、油	豚肉、さけ、かま ぼこ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、 コーン缶、ねぎ、たけ のこ		
9	金	ごはん 鯖のカレー焼き トマト かわりきんぴら	すまし汁 麦茶	やきそば 麦茶	米、焼きそばめ ん、しらたき、小 麦粉、砂糖、油	さば、豚肉、かにか まぼこ、バター	キャベツ、トマト、た まねぎ、ごぼう、にん じん、ほうれんどう	
10	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 乳:カルシ 幼:ジョア	米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 豚肉	たまねぎ、もも缶、バ ナナ、パイン缶、にん じん、みかん缶、しめ じ		
12	月	ごはん ちくわの2色揚げ トマト 白菜の煮びたし	味噌けんちん汁	クリスタルゼリー	米、板こんにゃ く、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	ちくわ、木綿豆 腐、鶏もも肉、豚 肉、米みぞ、かつ お節	はくさい、トマト、だ いこん、にんじん、し めじ、葉ねぎ、あおの り	
13	火	かぼちゃサンド 千金的トマト煮 卵スープ ヨーグルト	ピラフ 麦茶	食パン、米、砂糖	鶏もも肉、卵、 ベーコン、バ ター、生クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、トマト、 ピーマン、セロリー、 生わかめ、葉ねぎ		
14	水	ごはん ふりかけ 春のかき揚げ トマト	小松菜とツナのごま和え すまし汁	キャラメルトースト 牛乳	米、食パン、小麦 粉、油、砂糖、ご ま、焼酎	牛乳、えび、ウイ ンナー、コンデン スミルク、卵、ツ ナ油漬缶、バター	玉葱、小松菜、トマト、 ミックスベジタブル(冷 凍)、グリーンアスパ ラガス、人参、生わかめ	
15	木	ナポリタン いかくんサラダ スープ オレンジゼリー	バナナポト 牛乳	マカロニ・スパゲ ティ、ホットケ ーキ粉、砂糖、はる さめ、マーガリン	牛乳、卵、ベー コン、ヨーグルト(無 糖)、かにかまぼ こ、粉チーズ	きゅうり、みかん缶、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶、 セロリー、ピーマン、 レモン果汁	いちご大福の日	
16	金	ごはん 五目炒り豆腐 さつまいのオレンジ煮 味噌汁	豆乳ドーナツ 牛乳	さつまいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉、卵、豆乳、 なると、米みぞ	ごまつな、にんじん、 えのきたけ、オレンジ 天然果汁、葉ねぎ、干 しいたけ		
17	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 乳:カルシ 幼:ジョア	米、じゃがいも、 砂糖	ヨーグルト(無糖)、 豚肉	たまねぎ、もも缶、バ ナナ、パイン缶、にん じん、みかん缶		
19	月	ごはん かわりしゅうまい かにかまサラダ 味噌汁	桜色クッキー 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、 片栗粉	牛乳、鶏むき肉、 卵、かにかまぼ こ、油揚げ、豆腐	キャベツ、たまねぎ、 いちご、きゅうり、 コーン缶、しょうが、 もやし		

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20	火	マーマレードサンド スープ シェパースパイ フロッコリー ヨーグルト	夕焼おにぎり 牛乳	食パン、じゃがい も、米、はるさ め、小麦粉	牛乳、豚むき肉、 生クリーム、しら す干し、バター	フロッコリー、チンゲ ンサイ、マーマレ ード、にんじん、コー ン缶、たまねぎ、ピー マン	ジャムの日	
21	水	ごはん 春キャベツのハンバーグ フロッコリー シルバーサラダ	味噌汁 パインプリン	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネ ーズ、パン粉、はる さめ、油、片栗粉	豚むき肉、牛乳、 生クリーム、ハ ム、米みぞ、卵、 セラチン	パイン缶、キャベツ、 フロッコリー、きゅう り、ほうれんどう、に んじん、コーン缶、生 わかめ	キャベツには美肌効果 があるビタミンCが豊 富、ビタミンCの1日 量を2から3枚の葉で 摂ることができます	
22	木	カレー南蛮 金時煮豆 ミルクボンチ	あんぱんまんぱん 牛乳	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 いんげんまめさん とん、かまぼこ、 油揚げ	たまねぎ、もも缶、み かん缶、バナナ、パ イン缶、ねぎ、しいた け		
23	金	三色丼 アスパラとじゃこのナムル すまし汁 くだものゼリー	ほてどもち 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、鶏むき肉、 卵、絹ごし豆腐、 しらす干し	グリーンアスパラガ ス、ほうれんどう、し めじ、にんじん、葉 ねぎ	アスパラは疲労 回復や貧血予 防・改善に役立 ちます	
24	土	中華丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳:カルシ 幼:ジョア	米、片栗粉、焼 酎	豚肉、チーズ、か まぼこ、米みぞ	バナナ、はくさい、た まねぎ、キャベツ、 にんじん、たけのこ、い んげん		
26	月	ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	バルミエ 牛乳	米、砂糖	牛乳、さば、卵、 米みぞ	きゅうり、たまねぎ、 生わかめ、にんじん、 塩こんぶ		
27	火	チーズサンド スパニッシュオムレツ トマト ミネストローネ	ヨーグルト こんぶおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、マカロニ・ス パゲティ、砂糖、 片栗粉	卵、ウインナー、 スライスチーズ、 ベーコン	トマト、きゅうり、 ミックスベジタブル (冷凍)、にんじん		
28	水	たんじょうかい (※リクエスト献立)						
29	木	昭和の日						
30	金	こいのぼりランチ 鶏の照り焼き フロッコリー すまし汁	ミニゼリー どらやき 牛乳	米、ホットケ ーキ粉、はちみつ	鶏もも肉、卵、つ ぶしあん、牛乳、 ハム、バター	たまねぎ、フロッコ リー、しめじ、にんじ ん、葉ねぎ		

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



たくさんたべて
たくさんあそんで
おおきなあれ!

1か月の平均栄養量 (乳児)	エネルギー	545 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	275 mg
	脂質	17.1 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.2 g
1か月の平均栄養量 (幼児)	エネルギー	588 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	207 mg
	脂質	17.6 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g