

4月



かめき保育園

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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 金	親子丼 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁 くだものゼリー	オフラスク 牛乳	米、砂糖、グラニュー糖、生ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、油揚げ、バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	
2 土	イチゴジャムサンド チーズ <b>入園式</b>	かし ジュース	食パン	チーズ	野菜ジュース、いちごジャム	
4 月	ごはん 鯖の味噌煮 青菜の卵和え すまし汁	ジャム蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、かまぼこ、米みそ	ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、葉ねぎ	
5 火	イチゴジャムサンド ヨーグルト 洋風卵焼き ブロッコリー スープ	青菜のおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖	卵、鶏ひき肉、豚肉、ピザ用チーズ、牛乳、しらす干し	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、にら、マッシュルーム	
6 水	ごはん シュウマイ はるさめサラダ 新玉葱の味噌汁	りんごブチ 牛乳	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しょうが	
7 木	焼きそば 新じゃがのマッシュポテト スープ ブルーベリーデザート	コーントースト 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、にんじん	じゃがいもの芽にはソラニンという毒素が含まれています。芽を取って食べま
8 金	わかめごはん(防災) 春のかき揚げ 磯香浸し すまし汁	手作りプリン	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、えび、ウインナー、白はんぺん	ほうれんそう、たまねぎ、ごまつな、ミックスペジタブル、グリーンアスパラガス、焼きのり	
9 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし カルシン 幼 ジョア	米、油、砂糖	ヨーグルト、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	
11 月	ごはん 味噌汁 焼き魚 トマト 春キャベツのドレッシングサラダ	シュガーぱん(かめき) 牛乳	米、強力粉、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、チーズ、米みそ、バター、卵、油揚げ	キャベツ、トマト、はくさい、コーン缶、生わかめ	
12 火	かぼちゃサンド ポークビーンズ ツナドレサラダ くだものゼリー	塩こんぶおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖	だいたい水煮缶詰、豚肉、ベーコン、ツナ油漬缶、チーズ、生クリーム、バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、グリーンピース、塩こんぶ	パンの日
13 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参とさつまのきんぴら 味噌汁	今川焼 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、生わかめ、しょうが	
14 木	たんめん 金時煮豆 みかんヨーグルト	ピラフ 麦茶	生中華めん、米、砂糖	豚肉、いんげんまめきんとん、かまぼこ、ベーコン、卵	キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、たけのこ	
15 金	キーマカレー ツナドレサラダ ピーチデザート	いちご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、クリームチーズ、卵、チーズ	玉葱、胡瓜、みかん缶、ミックスペジタブル、いちご、人参、コーン、トマトピューレ、にんにく、生姜	
16 土	中華丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし カルシン 幼 ジョア	米、片栗粉、ごま	豚肉、チーズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、しめじ、にんじん、たけのこ、いんげん、生わかめ、葉ねぎ	
18 月	ごはん たらの更紗揚げ トマト わかめ浸し	りんごのショートブレッド 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、たら、バター、米みそ、しらす干し	トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、りんごジャム	良い歯の日
19 火	ブルーベリージャムサンド ヨーグルト 春キャベツのハンバーグ ブロッコリー ポトフ	鮭おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、鶏もも肉、鮭、卵、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶	キャベツから発見されたビタミンU。別名キャベジン。胃の粘膜を保護して修復してくれます

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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 水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	ごへいもち 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、生わかめ	
21 木	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ バナナ	ツナチャーハン 麦茶	スパゲティ、米、砂糖、油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんじん、トマトピューレ	
22 金	ごはん さわらの変わり焼き さつまいもレモン煮(防災) 味噌汁	シュークリーム 牛乳	さつまいも、米、強力粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ	だいごん	
23 土	麻婆豆腐丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし カルシン 幼 ジョア	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、白みそ	バナナ、ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	
25 月	ゆかりごはん(防災) 味噌汁 ちくわの2色揚げ トマト 五目きんぴら	アスパラスパゲティ 麦茶	米、スパゲティ、しらたき、小麦粉、油、砂糖	ちくわ、鶏もも肉、ベーコン、米みそ	トマト、玉葱、大根、ごぼう、人参、グリーンアスパラガス、しめじ、いんげん、コーン缶、あいのり	アスパラはアスパラギン酸を多く含む疲労回復に効果あり！茎より先に栄養が詰まっています
26 火	卵サンド かじきのバーベキューソース ブロッコリー スープ	おおかおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	かじき、ヨーグルト、卵、生クリーム、かつお節	ブロッコリー、バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶	
27 水	<b>リクエストこんだて</b>					
28 木	こいのぼりランチ 鶏の照り焼き ブロッコリー スープ	ミニゼリー こいのぼりクッキー ミロミルク	米、小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、ベーコン、バター	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース	
29 金	<b>昭和の日</b>					
30 土	フルーツヨーグルト カレーライス	かし カルシン 幼 ジョア	米、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶	

※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



1か月の平均栄養量(乳児)	エネルギー	518 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	272 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量(幼児)	エネルギー	577 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	200 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.9 g