

# 4月献立予定表

2023年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ																
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの						きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの																	
1	土	<b>入園式</b>																													
3	月	三色丼 金時煮豆 みそ汁 ミニゼリー	牛乳 ◎ワッフル	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、絹ごし豆腐、きんときまめ、みそ、生わかめ	ほうれんそう、たまねぎ	カルシウム	18	火	ごはん 春の親子焼き マカロニサラダ けんちんみそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、★ハム	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、葉ねぎ、さやえんどう、だけのこ	牛乳																
4	火	カレーライス ドレッシングサラダ りんご	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★ハム	りんご、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、パイン缶、コーン缶	牛乳	19	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 あおのりポテト	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さくら、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節、あおのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しいたけ	牛乳																
5	水	ごはん 焼塩鮭 切干大根煮 みそ汁	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、水あめ、砂糖、バター、油	牛乳、さげ(塩)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳	20	木	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、バター	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆、チーズ、炊き込みわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳																
6	木	わかめごはん 鶏ごぼうつくね ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 ◎メロンパン	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、炊き込みわかめ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	牛乳	21	金	たけのこごはん おかか唐揚げ ブロッコリー すまし汁	牛乳 ★プリンタルト	米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かつお節、油揚げ	なつみかん缶、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、だけのこ、しいたけ	牛乳																
7	金	タンメン フライドポテト ヨーグルト	ジュース せんべい 白い風船	★生中華めん、油	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、★なると	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ	牛乳	22	土	親子そばろ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい 白い風船	米、砂糖、★焼豆、片栗粉	鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ	バナナ、にんじん、ごまつな、いんげん	牛乳																
8	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳	24	月	カレー南蛮 ひじきと野菜の和え物 ヨーグルト	牛乳 クリスタルゼリー	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、★なると、油揚げ、ひじき	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳																
10	月	肉みそうどん お浸し かき玉汁 ミニゼリー	牛乳 肉まん	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	カルシウム	25	火	ごはん レバーハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 ◎クリームパン	米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、みそ、ツナ水煮缶、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	牛乳																
11	火	ごはん 春キャベツのハンバーグ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、砂糖、★パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、★さつま揚げ、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しらたき、葉ねぎ	牛乳	26	水	ごはん さばの照り焼き うの花煮 みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ	ごまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、オレンジ	牛乳																
12	水	ごはん さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 あげばん	米、ロールパン、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、★ハム、生わかめ	オレンジ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳	27	木	<b>お弁当の日</b>					ジュース せんべい	<b>ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします</b>		カルシウム													
13	木	中華丼 しゅうまい 春雨スープ バナナ	牛乳 フルーツゼリー	米、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、いちご、だけのこ、パイナップル、いんげん	牛乳	28	金	春のかき揚げ丼 トマトサラダ すまし汁 ミニゼリー	バナナヨーグルト	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	トマト、バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																
14	金	ロールパン クリームシチュー シーチキンサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳	29	土	<b>昭和の日</b>					献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。																
15	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、コーン缶、グリーンピース	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 30%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">517 kcal</td> <td style="width: 20%;">鉄</td> <td style="width: 20%;">1.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>197 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.1 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	517 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	197 mg	脂質	15.6 g	ビタミンC	28 mg	塩分	2.1 g	食物繊維	3 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	517 kcal	鉄	1.9 mg																											
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	197 mg																											
	脂質	15.6 g	ビタミンC	28 mg																											
	塩分	2.1 g	食物繊維	3 g																											
	17	月	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 まんじゅう	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	にんじん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム	※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。																						

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。