


4月献立予定表

2020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	
				さいろ: 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	水	みそラーメン シュウマイ あおのりポテト りんごジュース	麦茶 わかめおにぎり	ゆで中華めん、 油、ごま油	豚ひき肉、米み そ、★なると、あ おのり	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、し いたけ、コーン缶、葉 ねぎ	ぶどうジュース	
2	木	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き バナナ トマト 納豆和え	牛乳 フルーツサンド もも組: プリンタルト	米、食パン、★卵 不使用マヨネー ズ、焼心	牛乳、さけ、ホ イップクリーム、 挽きわり納豆、み そ、生わかめ、か つお節	バナナ、トマト、ほう れんそう、もも缶、 キャベツ、にんじん、 ねぎ	牛乳	
3	金	ごはん 鶏の照焼き トマト 切干大根煮	みそ汁 ヨーグルト 牛乳 大学芋	米、さつまいも、 水あめ、砂糖、 油、ごま	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、絹 ごし豆腐、みそ、 油揚げ、生わかめ	トマト、にんじん、切 り干しだいこん、しい たけ、葉ねぎ	牛乳	
4	土	 入園・進級式						
6	月	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 小麦粉、砂糖、無 塩バター、★卵不 使用マヨネーズ	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、◎ 卵、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、バナナ、み かん缶、もも缶、コー ン缶	りんごジュース	
7	火	ぶりかけごはん 春キャベツのハンバーグ トマト マカロニサラダ	みそ汁 ももゼリー ジュース さくらロールケーキ もも組: いちごスティックケーキ	米、★卵不使用マ ヨネーズ、マカロ ニ、パン粉、油	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、みそ、生わ かめ	トマト、キャベツ、た まねぎ、きゅうり、に んじん、コーン缶、葉 ねぎ	牛乳	
8	水	ごはん 焼塩鮭 バナナ トマト 肉じゃが	みそ汁 バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、油	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、豚肉、み そ、生わかめ	バナナ、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、し らたき、にんじん、グ リンピース	牛乳	
9	木	ロールパン コロック ゆでキャベツ コーンスープ	ヨーグルト 麦茶 ごましおおにぎり	じゃがいも、ロー ルパン、米、小麦 粉、パン粉、油、 バター、黒ごま	ヨーグルト、牛 乳、豚ひき肉、◎ 卵	キャベツ、たまねぎ、 クリームコーン缶、に んじん	牛乳	
10	金	さんまのかば焼き丼 トマトサラダ けんちんみそ汁 いちご	みそ汁 フルーツポンチ 牛乳 フルーツパンチ	米、砂糖、油、ご ま油	牛乳、さんま、絹 ごし豆腐、みそ	トマト、いちご、バナ ナ、もも缶、みかん缶、 だいこん、きゅうり、 パイン缶、ごぼ う、にんじん、コーン 缶、葉ねぎ	牛乳	
11	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	みそ汁 バナナ ジュース ★いちごスティックケーキ	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	
13	月	三色丼 ジャガイモカレーソー すまし汁 甘夏みかん缶	みそ汁 りんごのケーキ 牛乳 りんごのケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩バ ター、小麦粉、 油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎卵、絹ごし豆 腐、★ウイン ナー、◎卵、生わ かめ	なつみかん缶、ほう れんそう、りんご、た まねぎ、ピーマン、に んじん、葉ねぎ	カルシウム	
14	火	いちごジャムサンド 鶏肉のバーベキューソー ス トマト スパゲティ-サラダ	みそ汁 野菜スープ ヨーグルト チャーハン	食パン、米、いち ごジャム、★卵不 使用マヨネーズ、 スパゲティ-、 油、砂糖	ヨーグルト、鶏も も肉、豚ひき肉、 ★なると、◎卵、 ★ウインナー	トマト、キャベツ、き ゅうり、たまねぎ、に んじん、ねぎ、りんご、 コーン缶、葉ねぎ、に んにく	牛乳	
15	水	ごはん 金目鯛煮つけ フロッコリーの中華和 え 鶏汁	みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 あんパン	米、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだ い、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、みそ	キウイフルーツ、フ ロッコリー、だいこ ん、ごぼ、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳	
16	木	スパゲティミートソー ス アスパラサラダ わかめスープ バナナ	みそ汁 アスパラサラダ 牛乳 クリスタルゼリー 幼児: せんべい	スパゲティ-、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ト マトピューレ、もやし、 グリーンアスパラガス、 コーン缶、セロリー	牛乳	

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	
				さいろ: 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		
17	金	春の親子丼 ほうれんそうのごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、じゃ がいも、砂糖、 マーガリン、ごま	牛乳、鶏もも肉、 ◎卵、みそ、きな 粉、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじ ん、たけのこ、さやえ んどう	牛乳	
18	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース カルシウムあられ	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリー、コーン缶、 グリーンピース	牛乳	
20	月	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ みそ汁	りんごゼリー 牛乳 豆腐のホットケーキ	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗 粉、はるさめ、小 麦粉、ごま油、ご	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、み そ、油揚げ、生わ かめ	にんじん、キャベツ、 きゅうり、コーン缶	カルシウム	
21	火	幼児: ホットドッグ ヨーグルト 乳児: ロールパン ウインナー ゆでキャベツ クリームシチュー	麦茶 のりのりおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、小麦 粉、バター、油	ヨーグルト、牛 乳、★ウイン ナー、鶏もも肉、 焼きのり	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、フロッコ リー、コーン缶	牛乳	
22	水	たけのこごはん たらこの磯辺揚げ トマト 酢の物	みそ汁 バナナ 牛乳 プリン ウエハース	米、小麦粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ご し豆腐、みそ、生 わかめ、油揚げ、 あおのり	バナナ、きゅうり、ト マト、たけのこ、にん じん、葉ねぎ、しい たけ	牛乳	
23	木	カレー南蛮 お浸し バナナヨーグルト	牛乳 カラフルクッキー	ゆでうどん、ホッ トケーキ粉、小麦 粉、無塩バター、 砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、★ なると、油揚げ、 ◎卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、に んじん、ほうれんそ う、キャベツ、みかん 缶、ねぎ、しいたけ、 葉ねぎ	牛乳	
24	金	春のかき揚げ丼 昆布豆 すまし汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、だいす水 煮、豚ひき肉、し らす干し、◎卵、 ★なると、こん ぶ、あおのり	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、グ リーンアスパラガス、 コーン缶	牛乳	
25	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ぶどうジュース ★メイプルマフィン	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉、★なると、 生わかめ	バナナ、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、たけのこ、いん げん	牛乳	
27	月	ごはん さばの竜田揚げ トマト きんぴらごぼ	みそ汁 バナナ 牛乳 ジャムサンド	米、食パン、マー マレード、油、片 栗粉、砂糖	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ	バナナ、トマト、ごぼ う、ごまつな、しら たき、にんじん、いん げん、しょうが	牛乳	
28	火	★☆☆お楽しみ献立★ こいのぼりランチ フロッコリー ポテトサラダ	わかめスープ いちごヨーグルト 牛乳 パフェ もも組: プリンタルト	ぶどうジュース 米、じゃがいも、 ★卵不使用マヨ ネーズ、コーンフ レーク、油、プリ ン	ヨーグルト、◎ 卵、鶏ひき肉、ホ イップクリーム、 ツナ、生わかめ	たまねぎ、フロッコ リー、バナナ、もや し、にんじん、きゅう り、ピーマン	カルシウム	
29	水	 昭和の日						
30	木	タンメン 金時煮豆 フロッコリーおほかあえ ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	生中華めん、砂 糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグル ト、豚肉、いんげ んまめ、★なると、 かつお節	キャベツ、フロッコ リー、もやし、たまね ぎ、にんじん、たけの こ、葉ねぎ	牛乳	
入園・進級おめでとうございます! 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。								
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	604 kcal	鉄	2.1 mg	カルシウム	204 mg	
		たんぱく質	20.8 g	ビタミンC	34 mg	食物繊維	3.9 g	
		脂質	17.9 g					
		塩分	2.4 g					