




4 月 献 立 表




<p>日付</p>	<p>ご進級おめでとうございます。 お部屋がかわり、賑やかな4月が始まりました。こども園では、給食を通して「おいしい」や「たのしい」という気持ちを感じながら食事をすることや、食べ物を大切にするという考え方を身につけてもらえるように努めていきたいと思っています。</p> <p>* 食前の言葉 * われいま幸いに、この清き食を受く、 雨土の恵みを思い、品の多少を選ばじいただきます。</p> <p>* 食後の言葉 * われいまこの清き食を終わりにて 心豊かに力身に満つ ごちそうさまでした。</p>				
<p>3時のおやつ</p>	<p>3時のおやつ</p>				<p>3時のおやつ</p>

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>献立</p>	<p>ごはん 若鶏のレモン煮 (鶏肉 レモン汁) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 人参 白すりごま) 白玉麩のすまし汁 (白玉麩 ねぎ 玉ねぎ) 以上児 427Kcal 22.0g 8.6g 64.0g 1.3g</p>	<p>ごはん 菜の花コロッケ (菜の花 じゃがいも 豚肉 玉ねぎ) 小松菜の煮びたし (小松菜 しめじ 人参 薄揚げ) なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ) 以上児 664Kcal 14.6g 9.5g 128.2g 1.1g</p>	<p>カレーライス (ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ルウ) ウインナー きゃべつゆかり和え (きゃべつ ゆかり) フルーツヨーグルト (プレーンヨーグルト みかん缶 パナナ バイン缶) 以上児 736Kcal 16.7g 26.7g 103.6g 2.6g</p>	<p>ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐 豚肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう) きゃべつとツナのサラダ (きゃべつ ツナ きゅうり コーン 青じそドレッシング) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも たまねぎ えのき) 以上児 496Kcal 18.3g 17.9g 63.0g 1.8g</p>	<p>ごはん 白身魚フライ (白身魚) 五目煮豆 (大豆 ごぼう うすあげ 人参 干し椎茸) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 玉ねぎ) 以上児 560Kcal 22.6g 15.1g 82.8g 1.6g</p>


<p>朝のおやつ</p>	<p>バナナ 牛乳</p>	<p>ビスケット 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>	<p>いちご 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>
<p>3時のおやつ</p>	<p>中半月</p>	<p>★かぼちゃとバナナのスイーツボール</p>	<p>★お麩ラスク</p>	<p>カルシウムせんべい・牛乳</p>	<p>★ホットケーキ いちご</p>

日付	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>献立</p>	<p>コッペパン 煮込みハンバーグ (網焼きハンバーグ ケチャップ) コールスローサラダ (きゃべつ もやし 人参 きゅうり 卵なしハム 卵なしマヨネーズ) ポテトスープ (じゃがいも 玉ねぎ 卵なしベーコン) 以上児 585Kcal 21.1g 25.4g 68.4g 2.6g</p>	<p>ごはん 肉じゃが (じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉) もやしの酢の物 (もやし 人参 きゅうり 卵なしハム 白いりごま) ほうれん草のみそ汁 (ほうれん草 卵 しめじ) 以上児 496Kcal 17.5g 6.1g 90.2g 2.6g</p>	<p>ゆかり大豆ごはん 若鶏のからあげ (鶏モモ肉) 茎わかめのサラダ (茎わかめ 卵なしハム コーン もやし 青じそドレッシング) みそ汁 (きゃべつ 人参 卵なしちくわ) 以上児 651Kcal 28.8g 22.6g 80.4g 2.2g</p>	<p>いなりずし ちくわの磯部揚げ (卵なしちくわ 青のり) マカロニの酢の物 (マカロニ 人参 きゅうり 卵なしハム) 肉うどん (うどん類 豚肉 玉ねぎ ねぎ) 以上児 529Kcal 22.4g 16.1g 71.3g 3.6g</p>	<p>ごはん 鯖の味噌煮 (鯖) ひじきサラダ (ひじき 人参 ツナ きゃべつ 卵なしマヨネーズ) 親子汁 (卵 鶏肉 絹豆腐 人参 えのき 三つ葉) 以上児 646Kcal 29.2g 30.3g 60.9g 2.7g</p>

<p>朝のおやつ</p>	<p>せんべい 牛乳</p>	<p>ビスケット 牛乳</p>	<p>バナナ 牛乳</p>	<p>りんご 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>
<p>3時のおやつ</p>	<p>ミニミレービスケット</p>	<p>★菜めしおにぎり</p>	<p>★きなこマフィン 牛乳</p>	<p>★ごまとチーズのスティックケーキ</p>	<p>ビスコ チーズ</p>

日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>献立</p>	<p>ソースカツ丼 (ごはん ヒレカツ ソース) 小松菜の和風サラダ (小松菜 しめじ 人参 もやし かつお節) わかめのみそ汁 (玉ねぎ ネギ わかめ) 以上児 708Kcal 19.4g 25.5g 99.2g 2.4g</p>	<p>五目あんかけラーメン (中華麺 豚肉 きゃべつ 人参 もやし ねぎ 干し椎茸) 揚げ餃子 (冷凍餃子) 宝石サラダ (海藻めん きゅうり 卵なしハム 錦糸卵 炒りごま) 以上児 420Kcal 13.2g 14.3g 57.4g 3.7g</p>	<p>ごはん 鮭の西京焼き (鮭) 野菜の納豆和え (小松菜 もやし ひきわり納豆 かつお節) すまし汁 (人参 玉ねぎ しめじ) 以上児 482Kcal 31.7g 8.9g 67.9g 2.0g</p>	<p>ミートスパゲッティ (スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ トマト ピューレ) ブロッコリー(マヨ添え) (ブロッコリー 卵なしマヨネーズ) コンソメスープ (大根 玉ねぎ しめじ) バナナ 以上児 464Kcal 19.2g 13.0g 68.3g 2.6g</p>	<p>手作り弁当の日 よろしく願います</p> 

<p>朝のおやつ</p>	<p>せんべい 牛乳</p>	<p>バナナ 牛乳</p>	<p>ビスケット 牛乳</p>	<p>あられ 牛乳</p>	<p>せんべい</p>
<p>3時のおやつ</p>	<p>動物ビスケット</p>	<p>★五平餅</p>	<p>★ポップコーン</p>	<p>野菜かりんとう・チーズ</p>	<p>おにぎりせんべい</p>

日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>献立</p>	<p>ごはん ポテト衣の白身サクサクフライ (ホキ しそ じゃがいも) 春雨の酢の物 (春雨 きゅうり 人参 卵なしハム) 豚汁 (豚肉 人参 大根 ごぼう えのき さつま芋) 以上児 550Kcal 18.3g 8.5g 96.5g 1.0g</p>	<p>ごはん 春巻き (春巻き) スパゲッティサラダ (スパゲティ きゅうり 人参 ツナ 卵なしマヨネーズ) ふくいのみぐみ汁 (うち豆 木綿豆腐 しめじ 人参 白菜 ねぎ) 以上児 610Kcal 17.6g 23.7g 78.8g 2.3g</p>	<p>ごはん 酢鶏 (鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 蓮根 じゃがいも) きゃべつとみかんのサラダ (きゃべつ みかん缶 きゅうり) わかめスープ (わかめ ねぎ 白ごま) 以上児 596Kcal 17.0g 13.2g 100.0g 1.6g</p>	<p>焼きそばパン (コッペパン 中華麺 豚肉 きゃべつ 人参 ピーマン) 春ほかほかスープ (アスパラ 卵なしベーコン コーン) フライドポテト オレンジ 以上児 604Kcal 17.7g 23.0g 80.0g 2.5g</p> 	<p>ごはん かれいのたれ焼き (カラスグレイ) 筑前煮 (鶏肉 人参 あつあげ ごぼう 干し椎茸) 大根のみそ汁 (大根 しめじ ねぎ) 以上児 534Kcal 24.0g 6.2g 91.3g 2.3g</p>

<p>朝のおやつ</p>	<p>バナナ 牛乳</p>	<p>せんべい 牛乳</p>	<p>りんご 牛乳</p>	<p>ビスケット 牛乳</p>	<p>オレンジ 牛乳</p>
<p>3時のおやつ</p>	<p>パームクーヘン</p>	<p>★いちごジャムサンド</p>	<p>おから入り揚げあられ</p>	<p>★ライスボール</p>	<p>★ちびっこチュロス</p>

※栄養価表示はカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

★マークは手作りおやつです。
都合により献立を変更させていただく場合があります。