

4月の献立表




日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01	御飯 フルーツ 豆腐ハンバーグ レタスのサラダ わかめの味噌汁	米、パン粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ホイップクリーム、ハム、卵、無塩バター、いわし(煮干し)	バナナ、オレンジ、いちご、レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、生わかめ	ケチャップ、酒、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩、ナツメグ、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごバナナのクリーム添え	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.6 g カルシウム 405 mg
02	御飯 ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、さつま揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、かぶ・葉	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 494 mg
03	御飯 福神漬け ミートカレー ツナサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレールー	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 26.2 g カルシウム 378 mg
04	御飯 五色納豆 しらたきのチャブチ風 きのこの具たくさん汁	米、コッペパン、しらたき、砂糖、油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏ひき肉、チーズ、きな粉、油揚げ	りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、黄ピーマン、赤ピーマン、だいこん、しめじ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、まいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、焼肉のたれ甘口	牛乳 せんべい 牛乳 あげばん	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 388 mg
05	御飯 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 豆腐の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かもめちくわ、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 399 mg
07	御飯 たらの磯辺焼き ひじきとはんぺんの煮物 すいとん	米、小麦粉、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、鶏むね肉、はんぺん、油揚げ	オレンジ、ごぼう、にんじん、キャベツ、まいたけ、れんこん、ねぎ、ひじき、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 340 mg
08	醤油ラーメン 蒸しシュウマイ レタス フルーツ	生中華めん、米	焼き豚、なると、油揚げ	バナナ、にんじん、レタス、たけのこ、万能ねぎ、キャベツ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい お茶 たけのこご飯	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 177 mg
09	御飯 レバーの胡麻ソースからめ おくらとちくわの海苔あえ なめこの味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、オクラ、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 384 mg
10	御飯 クリームシチュー チョコザサラダ ミニトマト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ピザ用チーズ、豚肉(肩)、卵、生クリーム、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、サンエーレタス、キャベツ	しょうゆ、酢、おろしにんにく	お茶 ゼリー 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.8 g カルシウム 362 mg
11	御飯 酢豚 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、もも 缶、ダイス、みかん缶、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、中華だしの素、食塩	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 249 mg
12	御飯 さばの塩焼き 土筑煎煮 小松菜の味噌汁	米、板こんにやく、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、こまつな、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 322 mg
14	麻婆豆腐丼 もやしとツナのナムル たまねぎの味噌汁 フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、焼きのり	おろししょうが、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.0 g カルシウム 449 mg
15	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目きんぴら 白菜の味噌汁	米、ホットケーキ粉、しらたき、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、さけ、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)	オレンジ、クリームコーン缶、ごぼう、はくさい、にんじん、しいたけ、いんげん(ゆで)	食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 28.0 g カルシウム 426 mg
16	ナポリタン ハンバーグ ブロッコリーサラダ スマイルポテト	いちごショートケーキ、フライポテト、マカロニ・スパゲティ、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、卵、バター、ゼラチン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、ピーマン、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、えだまめ(冷凍)、り	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、中華だしの素、おろしにんにく、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 777 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 36.4 g カルシウム 265 mg
17	御飯 ハンバーグカレー 小松菜と厚揚げのサラダ トマト	米、食パン、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、ごま	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな、トマト、たまねぎ、いちごジャム、福神漬	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 455 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
18	御飯 たらフライ せん野菜 ピーマン汁	米、カルシウム入り簡単プリン、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、ピーマン	牛乳、たら、卵、豚肉(肩ロース)	オレンジ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー お茶 かんたんプリン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 590 mg
19	御飯 豆腐のチャンプルー 野菜のゴマ和え 里芋の味噌汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、すりごま	バナナ、ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 397 mg
21	御飯 ほっけの蒲焼 三色おひたし 厚揚げの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ほっけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、菊のり	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 357 mg
22	親子うどん 根菜と豚肉のみそ煮 フルーツ	米、干しうどん、板こんにやく、三温糖、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、すりごま、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、パイナップル、にんじん、ほうろく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、酢	牛乳 せんべい お茶 五平餅	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 249 mg
23	スティックパン タンドリーチキン ミモザサラダ abcスープ	スティックパン、たまねぎドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、ベーコン、ハム	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 415 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 323 mg
24	御飯 春野菜カレー マロニーの中華和え 福神漬け	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、グリーンアスパラガス、福神漬、レモン果汁	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 フルーツ 牛乳 メロンラスク	エネルギー 809 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.0 g カルシウム 319 mg
25	御飯 鮭のムニエル ツナと玉ねぎのサラダ 卵の味噌汁	米、マヨネーズ、焼ふ(板ふ)、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さけ、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、バナナ	みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 431 mg
26	御飯 ポークチャップ サラスパサラダ 海藻の味噌汁	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、淡色みそ、ハム	たまねぎ、バナナ、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、ねぎ、にんじん、ふのり(煮干)	ケチャップ、中濃ソース、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.3 g カルシウム 384 mg
28	御飯 たらのしょうが焼き ほうれん草の白あえ しめじの味噌汁	米、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、しょうが、えだまめ	しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 387 mg
30	御飯 鶏肉のレモン煮 大根サラダ 豚汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、しらたき、油	鶏むね肉、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐	りんご・濃縮果汁、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい リンゴジュース おかし	エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 222 mg

「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう


食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。窒息につながる食品の特徴として「弾力のあるもの・かたいもの・まとまりにくいもの・丸いもの」などがあります。発達段階によって、食べない方がよいものもあります。園では、窒息事故防止のために給の提供はしていません。また、ミニトマトは半分に切ってから提供しています。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

16日(水) 誕生会

26日(土) 手作り弁当日 (もも・うめ・さくら組)