

4月 献立表

あおぞら総社

日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での動き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
1月	蒸し南瓜	厚揚げチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 果物	砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	豚肉・生揚げ・卵そぼろ しらす 赤みそ・白みそ	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが きゅうり・玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・えのきたけ	醤油・鶏がらスープ・料理酒 酢・醤油 だし	あんまん 牛乳
2火	せんべい	回鍋肉(ホイコーロー) マセドアンサラダ ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 さつまいも・マヨドレ 米(国産)	豚肉・赤みそ チーズ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく きゅうり しいたけ・大根の葉・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料 塩 中華だし	マフィン 牛乳
3水	人参の煮物	白身魚のタンダー風 みそバターポテト ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん スープ 果物	じゃが芋・砂糖・バター 米(国産)	ホキ・ヨーグルト みそ 味付け油揚げ	にんにく・しょうが ほうれん草・人参 かぶ・青ねぎ・えのきたけ	カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油 コンソメ	いちごジャムサンド 牛乳
4木		代替え菓子					
5金	昆布	豚肉のブルコギ丼 大根と胡瓜の塩昆布和え 三糸湯(サンズータン) 果物	米(国産)・油・白ごま 緑豆春雨	豚肉 錦糸卵・ハム	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ 大根・きゅうり・塩昆布 しいたけ・青ねぎ	焼肉のたれ 塩・醤油・鶏がらスープ	味噌蒸しパン 牛乳
6土	ちょぼちょぼクッキー	醤油ラーメン 焼かぼちゃ 小松菜のお浸し	ラーメン・調合ごま油 油	油揚げ	わかめ・もやし・コーン かぼちゃ 小松菜	醤油ラーメンスープ 塩 醤油・みりん風調味料・だし	せんべい 麦茶
8月	ウエハース	サケの塩焼き ちくわと大根の煮物 そぼろ納豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米(国産)・押麦 里芋	さけ ちくわ 納豆 赤みそ・白みそ	大根・人参 切干大根・人参 なす・青ねぎ	塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	スイートポテト 牛乳
9火	五穀ビスケット	鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ ごはん すまし汁	砂糖 白ごま・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	鶏肉・白みそ	ごぼう・人参 人参・きゅうり・りんご 水菜・まいだけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし・醤油・塩	フルーチェ(ぶどう) せんべい 麦茶
10水	大根の煮物	中華丼 春雨サラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・片栗粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	鶏肉 ハム・錦糸卵 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり なす・ほうれん草・えのきたけ	鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 だし	たこ焼き 牛乳
11木	粉ふきいも	チャンポン 餃子 ブロッコリーとちくわのおかかマヨ和え 型抜きチーズ	ラーメン・油 マヨドレ	鶏肉・さつまいも ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・ニラ) ちくわ・かつお節 チーズ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう ブロッコリー・コーン	中華だし・チャンポンスープ 醤油 だし・塩	ゆかりおにぎり 麦茶
12金	スティックきゅうり	ツナカレー かにかまサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム 油・砂糖 砂糖	ツナフレーク かにかまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・人参 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	黒みつバナナ せんべい 牛乳
13土	せんべい	そぼろ丼 じゃが芋の煮物 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	しいたけ・コーン・さやえんどう グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん風調味料・だし だし・料理酒・醤油 だし	五穀ビスケット 麦茶
15月	人参の煮物	春野菜マーボー丼 カリフラワーサラダ 汁ピーマン 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ ピーマン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・ニラ カリフラワー・きゅうり・コーン チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 中華だし	ブルーベリードーナツ 牛乳
16火	昆布	照焼ハンバーグ バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	お麩ラスク 牛乳
17水	五穀ビスケット	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが もやし・きゅうり 青ねぎ・わかめ	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし だし	ストロベリーチーズ蒸しパン 牛乳
18木	粉ふきいも	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	米(国産) ごまドレッシング ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース ひじき・コーン・むぎ枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	さくらクッキー 牛乳
19金	ちょぼちょぼクッキー	たぬきうどん 焼売 ほうれん草のごま和え 型抜きチーズ	うどん・揚げ玉・砂糖 白ごま・砂糖	かまぼこ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) しらす チーズ	わかめ・青ねぎ ほうれん草・人参・しめじ	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	塩昆布おにぎり 麦茶
20土	ウエハース	焼豚チャーハン 胡瓜とお麩の酢の物 スープ	米(国産)・油 おつゆ麩・砂糖	焼豚・卵そぼろ 豆腐	白ねぎ きゅうり 人参・ニラ	中華だし 酢・醤油 中華だし	せんべい 麦茶
22月	スティックきゅうり	たらの味噌焼き がんもの煮物 おろし納豆 ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 米(国産)	たら・白みそ がんもどき 納豆	しょうが 人参・グリーンピース 大根おろし 水菜・まいだけ・かぶ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ツナサンド 牛乳
23火	せんべい	豚肉ときのこの生姜炒め丼 大根サラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖 マヨドレ 里芋	豚肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいだけ・しょうが きゅうり・大根 キャベツ・さやいんげん	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・塩 だし	ポテトフライ 牛乳
24水	昆布	ミートボール【お誕生日会】 コーンスローサラダ バターロール クリームシチュー 果物	フレンチドレッシング(白) バターロールパン じゃが芋	ミートボールオニオンソース(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉) ウインナー・牛乳	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・コーン	コンソメ・クリームシチューミックス	アイスクリーム 麦茶
25木	ゼリー	エスカベージュ かぼちゃサラダ わかめごはん 味噌汁 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・むぎ枝豆・赤ピーマン・レモン果汁 かぼちゃ・コーン・きゅうり わかめご飯の素 白ねぎ・チンゲン菜	酢・醤油・コンソメ 塩 だし	ちんすこう 牛乳
26金	大根の煮物	ハムカツ 五目豆 もやしサラダ ごはん 味噌汁	油 黒こんにゃく・砂糖 白ごま・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	ハムカツ(ハム・パン粉) 大豆 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参 小松菜・さやいんげん	中濃ソース だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	メロンパン 牛乳
27土	ちょぼちょぼクッキー	わかめうどん 焼さつまいも 小松菜と人参のナムル	うどん・砂糖 さつまいも・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	生揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
30火	昆布	まぐろカツ 添え野菜 切干大根の煮物 菜飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	まぐろカツ(コシナガマグロ・パン粉・小麦粉・片栗粉) さつまいも	キャベツ・きゅうり 切干大根・人参 菜めしの素 わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩 だし・醤油・みりん風調味料	コーンフレーク 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 569kcal タンパク質：20.9g 脂質：16.8g カルシウム：199mg
未満児 456kcal タンパク質：16.7g 脂質：13.3g カルシウム：158mg