

4月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 水	人參の煮物	白身魚のタンドリー風 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	ホキ・▲ヨーグルト みそ 味付け油揚げ	にんにく・しょうが みそ ほうれん草・人參 かぶ・青ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・砂糖・▲バター 米(国産)	カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油 コンソメ	チーズ蒸しパン 牛乳
2 木	昆布	豚肉のブルコギ丼 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 果物	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人參・もやし・ニラ 大根・きゅうり・塩昆布 しいたけ・キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま	焼肉のたれ だし	シュガートースト 牛乳
3 金		入園進級式					
4 土	せんべい	醤油ラーメン 焼かぼちゃ 小松菜のお浸し	油揚げ	わかめ・もやし・コーン かぼちゃ 小松菜	ラーメン・調合ごま油 油	減塩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
6 月	ウエハース	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	牛肉	玉ねぎ・人參・しめじ・トマトベース ひじき・コーン・むき枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	米(国産) ●ごまドレッシング マスカットゼリーの素	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	マフィン 牛乳
7 火	五穀ビスケット	鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう スパゲティサラダ ごはん すまし汁	鶏肉・白みそ	ごぼう・人參 きゅうり・コーン 小松菜・まいたけ	砂糖 白ごま・油・砂糖 スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	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	ポテトフライ 牛乳
8 水	人參の煮物	チャンボン 餃子 フロッコリーとちくわのおかかマヨ和え りんごゼリー	鶏肉・さつま揚げ ●▲ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・にら) ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人參・もやし・キャベツ・さやいんげん フロッコリー・コーン	ラーメン・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・チャンボンスープ 醤油 だし・塩 りんごゼリー	チャーハンおにぎり 麦茶
9 木	大根の煮物	中華丼 春雨サラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ●ハム・●錦糸卵 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人參・しいたけ・さやいんげん きゅうり ほうれん草・えのきたけ	米(国産)・油・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 だし	大学芋 牛乳
10 金	スティックきゅうり	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	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・むき枝豆・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	小麦粉・でん粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	酢・醤油・コンソメ 塩 だし	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
11 土	せんべい	そぼろ丼 じゃが芋の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	しいたけ・コーン・さやいんげん グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	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
13 月	昆布	カレーライス かにかまサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ●かに風味かまぼこ ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人參 きゅうり・キャベツ・人參 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム 油・砂糖 砂糖	カレーフレーク 醤油・酢	いちごドーナツ 牛乳
14 火	蒸し南瓜	照焼ハンバーグ じゃがバターコーン ごはん スープ 果物	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ピーマン かぶ・オクラ・人參	パン粉・油・砂糖 じゃが芋・▲バター 米(国産)	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	お麩ラスク 牛乳
15 水	人參の煮物	鶏肉の唐揚げ もやしとツナのサラダ ごはん 味噌汁 果物	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが もやし・きゅうり 青ねぎ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 酢・醤油・だし だし	きなこ蒸しパン 牛乳
16 木	粉ふきいも	サケの塩焼き ちくわと大根の煮物 ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	さけ ちくわ 納豆 赤みそ・白みそ	大根・人參 ほうれん草 なす・青ねぎ	砂糖 米(国産)・押麦 里芋	塩・だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし	さくらクッキー 牛乳
17 金	五穀ビスケット	たぬきうどん 焼売 ほうれん草のごま和え ハッピーチーズ	●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・人參・しめじ	うどん・えび野菜入揚げ玉・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	塩昆布おにぎり 麦茶
18 土	白い風船ミルククリーム	ツナカレーチャーハン 胡瓜とお麩の酢の物 スープ	ツナフレーク・●卵そぼろ 豆腐	白ねぎ きゅうり 人參・ニラ	米(国産)・油 おつゆ麩・砂糖	中華だし・カレーパウダー 酢・醤油 中華だし	せんべい 麦茶
20 月	スティックきゅうり	豚肉ときのこの生姜炒め丼 三色ナムル 味噌汁 果物	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人參・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいたけ・しょうが もやし・小松菜・人參・にんにく キャベツ・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 里芋	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・塩 だし	焼そば 牛乳
21 火	せんべい	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	たら・白みそ がんもどき 納豆	しょうが 人參・グリーンピース 大根おろし 水菜・まいたけ・かぶ	砂糖 砂糖 米(国産)	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
22 水	昆布	ミートボール【お誕生日会】 コールスローサラダ バターロール クリームシチュー 二色ゼリー	ミートボール(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・パン粉) ウインナー・▲牛乳	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人參 玉ねぎ・人參・コーン	●フレンチドレッシング(白) ●▲バターロールパン じゃが芋 いちごゼリーの素・マスカットゼリーの素	コンソメ・▲クリームシチューミックス	お誕生日ケーキ 麦茶
23 木	大根の煮物	春野菜マーボー丼 カリフラワーサラダ 汁ピーフン 果物	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人參・たけのこ・しいたけ・ニラ カリフラワー・むき枝豆・コーン チンゲン菜・人參	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーフン	醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 中華だし	あおさとごまのクラッカー 牛乳
24 金	人參の煮物	豚肉と野菜の塩こうじ炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 果物	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人參 みかん(缶詰)・きゅうり・人參 なす・ほうれん草	油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	料理酒・塩こうじ・塩 塩 だし	車麩のラスク(ミルク) 牛乳
25 土	せんべい	わかめうどん 焼さつまいも 小松菜と人參のナムル	生揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人參・にんにく	うどん・砂糖 さつま芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
27 月	昆布	まぐろカツ 添え野菜 切干大根の煮物 菜飯 味噌汁	まぐろカツ(しながまぐろ・パン粉・小麦粉・片栗粉) さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 切干大根・人參 菜めしの素 わかめ・白ねぎ	油 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース 塩 だし・醤油・みりん風調味料 だし	フルフルデザート(ぶどう) せんべい 麦茶
28 火	大根の煮物	焼き鳥丼 ビーフンサラダ 味噌汁 ハッピーチーズ	鶏肉 赤みそ・白みそ ▲チーズ	しょうが・ほうれん草・のり 玉ねぎ・チンゲン菜・人參 白ねぎ・しいたけ	米(国産)・砂糖 ビーフン・砂糖・調合ごま油 じゃが芋	醤油・みりん風調味料・蒲焼のたれ 鶏がらスープ・酢・醤油 だし	黒みつゼリーきな粉がけ せんべい 麦茶
30 木	人參の煮物	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 水菜サラダ ごはん スープ 果物	豚肉・生揚げ・赤みそ	人參・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく 水菜・キャベツ・人參 ほうれん草・えのきたけ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし だし・醤油 コンソメ	あんホイップサンド 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値)以上児 エネルギー(エ) 562kcal たんぱく質(た) 21.3g 脂質(脂) 16.9g 食塩相当量(食塩) 2.3g
未満児 エネルギー(エ) 449kcal たんぱく質(た) 17.0g 脂質(脂) 13.4g 食塩相当量(食塩) 1.8g