



4月の予定献立



青戸もも保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
15	火	スパゲッティ・ミートソース 揚げじゃこサラダ 春野菜スープ	牛乳 塩こんぶおにぎり スナックえんどう	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、スナックえんどう、たまねぎ、トマト、きゅうり、たけのこ、トマトピューレ、さやえんどう、塩こんぶ、焼きのり	559.3(455.8) kcal 23.3(19.0) g 15.6(13.2) g 1.6(1.3) g	
16	水	食パン おかられんこんバーグ 春野菜のソテー かぶのスープ	牛乳 まんまるじゃがりんご	じゃがいも、食パン、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、おから、ベーコン、凍り豆腐	りんご、かぶ、れんこん、そらまめ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、カリフラワー、コーン、かぶ・葉	468.2(375.5) kcal 20.1(16.6) g 22.8(18.3) g 1.9(1.5) g	
17	木	ふきの炊き込みご飯 かじきの南蛮焼き かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	牛乳 きなこマカロニ バナナ	七分つき米、マカロニ・スパゲティ	牛乳、かじき、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、きな粉	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ふき	531.9(449.8) kcal 24.1(20.1) g 13.5(11.6) g 1.7(1.4) g	
18	金	玄米御飯 たけのこ入りシュウマイ キャベツの中華風サラダ 春雨スープ	牛乳 れんこんチップ いちご	七分つき米、しゅうまいの皮、玄米、小麦粉、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ちりめんじゃこ、ごま	れんこん、キャベツ、いちご、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、生わかめ、干しいたけ	521.2(437.5) kcal 21.4(17.9) g 18.8(15.4) g 1.1(0.9) g	
19	土	和風チャーハン マカロニサラダ キャベツのスープ	牛乳 シュガートースト バナナ	七分つき米、食パン、マカロニ、油	牛乳、さけ(塩)、ハム、ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ	577.6(462.0) kcal 17.3(13.8) g 17.0(13.6) g 1.9(1.5) g	
21	月	玄米御飯 鮭の塩麹焼き たけのこ入りきんぴらごぼう 南瓜の味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン 清美オレンジ	七分つき米、玄米、油	牛乳、ささげ、豆乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ごま	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、干しぶどう	573.6(520.5) kcal 24.8(21.0) g 12.9(11.0) g 1.4(1.2) g	
22	火	春野菜の塩麹うどん アスパラとコーンのかき揚げ 粉ふきいも	牛乳 鮭とごまのおにぎり スティックきゅうり	どん、七分つき米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、豚肉、さけ、油揚げ、ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ、コーン、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、干しいたけ、あおのり	538.7(443.2) kcal 21.1(17.5) g 13.8(11.8) g 2.3(1.9) g	
23	水	玄米御飯 鶏肉のごまみそ焼 春キャベツのポテトサラダ レタスのスープ	牛乳 しらすとニラのチヂミ りんご	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン、しらす干し、みそ、ごま	りんご、キャベツ、えのきたけ、コーン、レタス、にんじん、にら	537.7(454.1) kcal 23.6(19.6) g 16.6(13.9) g 1.6(1.3) g	
24	木	たけのこ御飯 かれいの照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え 麩とえのきのみそ汁	牛乳 きな粉揚げパン バナナ	七分つき米、白パン、なたね油、焼酎	牛乳、かれい、みそ、きな粉、ごま、油揚げ	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	589.7(480.3) kcal 25.7(20.9) g 15.9(13.4) g 1.9(1.5) g	
25	金	高野豆腐のドライカレー 揚げワントンのサラダ きゃべつスープ	牛乳 ツナコーントースト いちご	米、食パン、ワントンの皮、油	牛乳、凍り豆腐、ハム、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、いちご、もやし、しめじ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、いんげん、コーン、えのきたけ、にんにく	552.6(453.2) kcal 23.0(19.0) g 16.6(14.0) g 2.1(1.7) g	
26	土	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 おかかおにぎり バナナ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、七分つき米	牛乳、ウインナー、ハム、かつお節	バナナ、にんじん、なす、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、もやし、コーン	462.5(474.2) kcal 15.5(14.8) g 18.3(15.0) g 1.8(1.6) g	
28	月	玄米御飯 鯖のカレームニエル 切り干しとひじきのサラダ 若竹汁	牛乳 黒糖蒸しパン 清美オレンジ	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、黒砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、ベーコン、ごま、かつお節	オレンジ、たけのこ、たまねぎ、コーン、きゅうり、生わかめ、切り干しだいこん、ひじき	519.6(431.6) kcal 21.9(18.1) g 16.3(13.6) g 1.9(1.1) g	
30	水	玄米御飯 鮭の香り味噌焼き 春キャベツのおかか和え 豆腐すまし汁	牛乳 甘納豆入り小松菜の蒸しケーキ りんご	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、みそ、ごま、かつお節	りんご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン、ごまつな	461.6(386.8) kcal 22.7(17.9) g 11.2(9.3) g 1.4(1.1) g	

*玄米御飯は乳児は七分つき米もしくは白米になります。

*白パンは2歳児までは食パンになります。

*献立は都合により変更することがあります。

*マヨネーズ・マーガリン・パンは卵・乳なしのものを使用しています。

*0~2歳は9時に牛乳を飲みます。