

* 4月分献立表 *

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (火)	1日：お赤飯 15日：ご飯 鰯の麴漬けねぎダレ焼き 春きゃべつのおかか和え うどの沢煮碗	牛乳 1日：桜もち 15日：どら焼き	水稲穀粒(七分つき米)／1日：水稲穀粒(もち米) ごま(黒)／米こうじ／ごま油／てんさい糖 なたね油／白ごま／焼きふ／1日：薄力粉／白玉粉 15日：ホットケーキミックス／はちみつ	ささげ(乾)／さわら かつお加工品(削り節) 豚モモ(脂身付き)／牛乳 あずき(さらし)	ねぎ／しょうが(皮剥・生・おろし汁)／キャベツ／にんじん きゅうり／りょくとうもやし／えのきたけ／うど ごぼう／干し椎茸／玉葱／いちご
2 ・ 16 (水)	山菜あんかけうどん 新玉葱のかき揚げ あчыら漬け	麦茶 ピースおにぎり	干しうどん(乾)／なたね油／てんさい糖 かたくり粉／薄力粉／水稲穀粒(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) しらす干し(半乾燥品)／塩昆布	うど／たけのこ／玉葱／はくさい／にんじん アスパラガス／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／かぶ／かぶ (葉) きゅうり／グリーンピース
3 ・ 17 (木)	ご飯 麻婆豆腐 レタスとちくわの中華風サラダ 春雨スープ	牛乳 おジュ-ム-と袋菓子	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 ごま油／てんさい糖／ごま(白)／普通はるさめ (乾) グラニュー糖／やさいコンソメリング	木綿豆腐／豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ)／焼き竹輪 わかめ／鶏若鶏肉胸(皮なし) ゼラチン／牛乳／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／ねぎ／にんじん／たけのこ 生しいたけ(菌床栽培、生)／レタス／きゅうり／にら 玉葱／干し椎茸／たけのこ(ゆで) パ-ンツァレンジ-濃縮還元ジュ-ス
4 ・ 18 (金)	ご飯 豚肉と車麩の煮物 ひじきサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 シュガートースト	水稲穀粒(七分つき米)／車麩／てんさい糖／白ご ま サフラワー油／食パン(市販品)／グラニュー糖 ソフトタイプマーガリン	豚肩ロース(脂身付) 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾) まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／油揚げ 麦みそ／牛乳	さやいんげん／玉葱／にんじん／キャベツ／こまつな だいこん
5 ・ 19 (土)	豚キャベツ丼 きゅうりと大根のごまサラダ おかず汁	麦茶 米粉ときな粉のマフィン	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／ごま(白) てんさい糖／ごま油／ベーキングパウダー サフラワー油	豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪 木綿豆腐／鶏若鶏肉モモ(皮付き) 麦みそ／きな粉(大豆)／牛乳	キャベツ／玉葱／ねぎ／にんじん／きゅうり だいこん／なす
7 ・ 21 (月)	ご飯 煮込みポークビーンズ キャベツとツナのサラダ じゃが芋とアスパラのスープ	牛乳 お豆腐マフィン	水稲穀粒(七分つき米)／米粉／じゃがいも てんさい糖／なたね油／オリーブ油／なたね油 サフラワー油／さとうきび糖 ベーキングパウダー	豚肩(脂身付き)／大豆(乾) まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／絹ごし豆腐 牛乳	玉葱／青ピーマン／ぶなしめじ／にんじん／にんにく トマトケチャップ／キャベツ／きゅうり レモン(果汁)／アスパラガス／セロリ とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)
8 ・ 22 (火)	ソフトフランス タンドリーチキン サイコロサラダ 新玉葱のオニオンスープ	牛乳 米粉のレーズンスコーン	フランスパン／はちみつ／じゃがいも／てんさい 糖 なたね油／ベーキングパウダー／さとうきび糖 サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ヨーグルト(全脂無糖) パルメザンチーズ／牛乳	カレー粉／トマトケチャップ／にんにく／りんご 玉葱／にんじん／キャベツ／さやいんげん とうもろこし(ゆで)／えのきたけ／干しぶどう
9 ・ 23 (水)	ご飯 豆腐の五目焼き 小松菜ともやしのおひたし かぶのみそ汁	牛乳 ボンデケージョ	水稲穀粒(七分つき米)／さつまいも／かたくり粉 白ごま／てんさい糖／上新粉／じゃがいも サフラワー油	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ釜、乾)／わかめ 麦みそ／牛乳／パルメザンチーズ	にんじん／しょうが／こまつな／えのきたけ りょくとうもやし／かぶ／かぶ葉／玉葱
10 ・ 24 (木)	あさりと春野菜のスパゲッティ グリーンサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 きなこプリンと袋菓子	マカロニ・スパゲッティ／オリーブ油／なたね油 てんさい糖／じゃがいも／上白糖／黒砂糖 木の葉せんべい	あさり／ゼラチン／牛乳 きな粉(大豆)	アスパラガス／玉葱／にんにく／トマト缶詰(ホ-ﾙ) レタス／リーフレタス／にんじん／トマト／きゅうり／ とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／ほうれんそう／セロリ
11 ・ 25 (金)	たけのこごはん 大根と豚肉のこはく煮 キャベツとしらすの和え物 吉野汁	牛乳 おからじゃがドーナツ	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／なたね油 かたくり粉／てんさい糖／白ごま／サフラワー油 さとも／じゃがいも／ベーキングパウダー さとうきび糖／なたね油／粉糖	油揚げ／豚ロース(脂身付き) しらす干し(半乾燥品) おから(新製法)／牛乳	たけのこ／だいこん／にんじん／生しいたけ／葉ねぎ しょうが／キャベツ／きゅうり／とうもろこし こまつな
12 ・ 26 (土)	ガーリックライス サワークラウト もちむぎスープ	麦茶 米粉のクッキー	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 おおむぎ(押麦)／サフラワー油／さとうきび糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ロースハム ベーコン／豆乳	にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／青ピーマン キャベツ／えのきたけ／葉ねぎ
14 ・ 28 (月)	ツナチャーハン 照り焼きチキンサラダ 八宝菜汁	ミックスキャロット ベイクドチーズケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／無塩バター／てんさい糖 なたね油／さとうきび糖	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ) 桜えび(素干し)／鶏若鶏肉胸(皮なし) 豚モモ(脂身付き)／クリームチーズ 牛乳／クリーム(乳脂肪)	にんじん／ねぎ／グリーンピース／レタス／ほうれんそう トマト／きゅうり／レモン(果汁、生)／はくさい さやえんどう／干し椎茸／玉葱／たけのこ(ゆで)
30 (水)	ご飯 カレー風味肉じゃが 切干大根の和え物 春キャベツのみそ汁	牛乳 紅茶クッキー	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／じゃがいも てんさい糖／ごま(白)／ソフトタイプマーガリン 薄力粉	豚モモ(脂身付き)／わかめ／麦みそ 牛乳／たまご	カレー粉／にんじん／玉葱／さやいんげん 切干しいこん／きゅうり／キャベツ／アスパラガス
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 542kcal タンパク質 20.5g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.2g			  