

4月 献立表

北泉保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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						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	
1	金	ちゃんぽんうどん とり天 バナナ	☆ツナと塩昆布 のおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、 油、小麦粉、ごま 油	鶏むね肉(薄切 り)、豚コマ、な ると、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、たま ねぎ、にら、たけのこ、塩 こんぶ、あおのり	ビスケット 牛乳	18	月	ご飯 カツ煮 さっぱり和え きのこのみそ汁	☆ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、油、三 温糖、小麦粉、 メープルシロップ、 ごま油	牛乳、豚肉(ロー ス)、みそ、バター	なつみかん、もやし、にん じん、こまつな、だい こん、しめじ、えのきたけ、 あさつき	せんべい 麦茶
2	土	ツナピラフ チンゲン菜のスープ 清見オレンジ	りんごゼリー せんべい 麦茶	米	ツナ油漬缶、バ ター	清見オレンジ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、 しめじ、コーン缶、えのき だけ、マッシュルーム缶、 グリーンピース	クラッカー 牛乳	19	火	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	バナナ クラッカー キャロ ット ジュース	食パン、ツイスト マカロニ、マヨ ネーズ	鶏もも肉、ヨー ルト(無糖)、ハム	野菜ジュース、バナナ、 キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、しめじ、 きゅうり、にんにく	ビスケット 牛乳
4	月	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き かき菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	☆豆乳ドーナツ 牛乳	米、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、鶏むね肉、 豆乳、みそ、かつ お節	宇和ゴールド、かき菜、に んじん、だいこん、ねぎ、 しめじ、えのきたけ	☆きゅうり スティック 麦茶	20	水	ご飯 カレーの煮つけ かぼちゃのサラダ 新玉ねぎとわかめのみそ汁	☆バナナヨー ルト	米、三温糖、マヨ ネーズ	ヨーグルト(無糖)、 かれい、みそ、牛 乳、ハム	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、たまねぎ、バナナ、 にんじん、きゅうり、コー ン缶、生わかめ	たまごボーロ 牛乳
5	火	食パン 噛むかむハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネスープ	☆ヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	じゃがいも、スパ ゲティ、マヨ ネーズ、パン粉、 三温糖、食パン	豚ひき肉、スキム ミルク、ツナ油漬 缶、ベーコン、 卵、牛乳	たまねぎ、いちご、にんじ ん、キャベツ、れんこん、 ごぼう、コーン缶、きゅう り、トマトピューレ、トマ ト	ビスケット 牛乳	21	木	ご飯 鶏の唐揚げ 春きゃべつのごま和え じゃがいものみそ汁	☆食パンかりん とう(きなこ 味) 牛乳	米、食パン、じゃ がいも、油、片栗 粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 みそ、きな粉、す りごま	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、あさつ き、生わかめ、しょうが	チーズ 麦茶
6	水	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ 清見オレンジ	☆茶飯おにぎり 麦茶	ゆで中華めん、 白みそ、油、 ごま油、ゆでうど ん	ちくわ、豚コマ、 白みそ、なると、 赤みそ	清見オレンジ、キャベツ、 にんじん、だいこん、たま ねぎ、ねぎ、コーン缶、に ら、あおのり	せんべい 麦茶	22	金	焼きそば きゅうりのさっぱり和え 大根のみそ汁 宇和ゴールド	せんべい 乳酸ドリ ンク	蒸し焼きそばめん (卵なし)、三温 糖、油、ごま油、 ゆでうどん	ヤクルト、豚コ マ、みそ	宇和ゴールド、もやし、に んじん、キャベツ、だい こん、きゅうり、たまねぎ、 しめじ、えのきたけ、あさ つき	ビスケット 牛乳
7	木	ご飯 ジャージャン豆腐 五目ビーフン 中華風みそスープ	選べるコッペパン 牛乳	米、食パン、ビー フン、片栗粉、ご ま油、三温糖、油	牛乳、厚揚げ、豚 コマ、みそ、ペ ーコン、赤みそ	にんじん、たまねぎ、チン ゲンサイ、干しいたけ、 ねぎ、ピーマン、ブルーベ リージャム、たけのこ、し めじ、えのきたけ	☆ブルーベリ ー ジャムヨー グル ト 麦茶	23	土	●パンランチ コッペパン 牛乳 バナナ	ビスケット 牛乳	コッペパン	牛乳	バナナ	クラッカー キャロ ット ジュース
8	金	ご飯 鮭の塩麹焼き よる昆布 とろーりなめこ汁	せんべい りんごジュース	米、三温糖	鮭、木綿豆腐、み そ、ちくわ	りんご濃縮果汁、バナナ、 にんじん、だいこん、なめ こ、刻みこんぶ、あさつき	たまごボーロ 牛乳	25	月	たけのこご飯 さばの味噌焼き 野菜炒め けんちん汁	ゴールドキウ イ プリン おからかりんとう 麦茶	米、さといも、三 温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、 白みそ	キウイフルーツ、キャベ ツ、もやし、だいこん、に んじん、たけのこ、ねぎ、 ごぼう、ピーマン、干しい たけ	☆スティック芋 牛乳
9	土	五目炊き込みご飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 清見オレンジ	ビスケット キャロ ット ジュ ース	米	鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	野菜ジュース、清見オレンジ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ごぼう、生わか め、干しいたけ	せんべい 麦茶	26	火	食パン クリスピーチキン コールスローサラダ ホワイトシチュー	バナナ ☆フルー チェ するめ 麦茶	食パン、じゃがい も、油、小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、 ハム、するめ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ、 きゅうり	せんべい 麦茶
11	月	ご飯 鰯のごま照り焼き ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	☆牛乳寒天 野菜パー 麦茶	米、砂糖、三温糖	牛乳、さわら、木 綿豆腐、みそ、油 揚げ、白ごま	なつみかん、にんじん、ね ぎ、れんこん、ひじき、生 わかめ、干しいたけ、グ リンピース、かんてん	☆人参スティ ック 牛乳	27	水	デミハヤシライス きゅうりとわかめの酢の物 もやしのみそ汁 宇和ゴールド	☆ポップコー ン 牛乳	米、ポップコー ン、じゃがいも、 はるさめ、三温糖	牛乳、豚コマ、み そ、油揚げ	宇和ゴールド、たまねぎ、 にんじん、もやし、きゅう り、ねぎ、マッシュルーム 缶、えのきたけ、生わかめ	☆いちごジャ ム ヨー グル ト
12	火	食パン はんぺんスティックフライ チキンごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	☆ふかし芋 (さつまいも) 牛乳	さつまいも、食パ ン、パン粉、小麦 粉、じゃがいも、 油、三温糖、マヨ ネーズ	牛乳、はんぺん、 鶏ささ身、すりご ま	バナナ、クリームコー ン 缶、キャベツ、にんじん、 もやし、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、あさつき	☆ヨーグル ト 麦茶	28	木	春色丼 筑前煮 さつまいものみそ汁	☆ツナチーズ蒸 しパン 牛乳	米、さつまいも、 三温糖、板こんに ゃく	牛乳、鶏ひき肉、 卵、鶏もも肉、み そ、ピザ用チー ズ、ツナ油漬缶	にんじん、れんこん、たま ねぎ、さやえんどう、ごぼ う、たけのこ、しめじ、い んげん、干しいたけ	クラッカー キャロ ット ジュ ース
13	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	☆ブルーベリ ー ジャムヨー グル ト カル鉄ウエ ハース 麦茶	米、三温糖、油、 片栗粉	豚もも(カッ ト)、ヨーグル ト(無糖)、みそ、油揚 げ	いちご、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、れんこん、 ジャム、しめじ、えのきた け、ひじき、あさつき、干 しいたけ、グリーンピース	ビスケット 牛乳	29	金	🌸 昭和の日					
14	木	チキンレバーカレー 和風マカロニサラダ かき菜のみそ汁	ゴマビスケット 牛乳	米、じゃがいも、 ツイストマカロ ニ、マヨネーズ、 油	牛乳、鶏もも、豚 レバー、みそ、油 揚げ、ハム、スキ ムミルク	たまねぎ、にんじん、かき 菜、コーン缶、きゅうり、 えのきたけ	せんべい 麦茶	30	土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ バナナ	ゴマビスケット 牛乳	スパゲティ、三 温糖	豚ひき肉、バ ター、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、トマト ピューレ、しめじ、コー ン缶	せんべい 麦茶
15	金	🌸パースデーメニュー 春風ナポリタン 春キャベツのサラダ 新玉ねぎのクリーミーコーンスープ	☆フルーツサンド 牛乳	スパゲティ、 ロールパン、油、 三温糖	牛乳、ベーコン、 生クリーム、バ ター、ツナ油漬 缶、チーズ	宇和ゴールド、クリー ム コーン、たまねぎ、トマ トピューレ、キャベツ、にん じん、コーン、アスパラガ ス、きゅうり、いちご	チーズ 麦茶	平均栄養量							
16	土	焼きうどん きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	せんべい 麦茶	ゆでうどん、油	豚コマ、みそ、か つお節	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、干しい たけ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、あさつき	ビスケット 牛乳								以上児 (給食・おやつ)
								未満児 (給食・10時,3時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質	486 kcal 17.9 g 14.2 g	鉄 カルシウム	1.7 mg 226 mg			

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。