

# 4月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 — 水 —	ご飯 カレイの煮つけ 切干大根の煮物 春きゃべつのみそ汁	米、三温糖	かれい、みそ、さつまいも、油揚げ	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、生わかめ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 319 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 74 mg
02 — 木 —	食パン ささみのごま揚げ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	食パン、三温糖、小豆蔻、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、バター、ツナ油漬缶、黒ごま	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	☆人参スティック 麦茶 ☆キャラメルお麩ラスク 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 208 mg
03 — 金 —	雑穀ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁	米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	鶏もも肉、木綿豆腐、カルピス、みそ、白ごま、かつお節	紅プリンセス、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき	ウエハース クラッカー ☆カルピス	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 127 mg
06 — 月 —	ご飯 さばの竜田揚げ じゃがいもと大根のそぼろ煮 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆フルーチェ 野菜バー 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 149 mg
07 — 火 —	味噌ラーメン ひらひらしゅうまい いちご	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、豚コマ、白みそ、さつまいも、ピザ用チーズ、赤みそ、ツナ油漬缶	たまねぎ、いちご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら、しょうが	せんべい 麦茶 ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 235 mg
08 — 水 —	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 豆腐とほうれん草のみそ汁	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも、木綿豆腐、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、ねぎ	チーズ 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 205 mg
09 — 木 —	食パン のり塩チキン ごぼうサラダ ミネストローネスープ	バナナ さつまいも、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、すりごま、黒ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、トマト、ごぼう、きゅうり、トマトピューレ、あおのり	野菜バー 牛乳 ☆大学芋 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g カルシウム 84 mg
10 — 金 —	カレーライス スパゲティサラダ 春キャベツのスープ 宇和ゴールド(かんきつ)	米、じゃがいも、スパゲティー、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	豚コマ、ツナ油漬缶	たまねぎ、宇和ゴールド、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、きゅうり	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 43 mg
11 — 土 —	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のスープ バナナ	スパゲティー、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ	ウエハース 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 220 mg
13 — 月 —	雑穀ご飯 さわらのみそ照り焼き よる昆布 小松菜のすまし汁	米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	ヨーグルト、さわら、牛乳、ちくわ、白みそ、白ごま	もも缶(黄桃)、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、しょうが	クラッカー 牛乳 ☆ピーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 153 mg
14 — 火 —	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 紅プリンセス(かんきつ)	ゆでうどん、米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	ちくわ、豚コマ、鶏ひき肉、油揚げ	紅プリンセス、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	☆心かし芋(さつまいも) 牛乳 ☆とりそぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 57 mg
15 — 水 —	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き 肉じゃが きのこのみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、しらたき	牛乳、鶏むね肉、みそ、豚コマ	にんじん、いちご、たまねぎ、だいこん、しめじ、えのきたけ、あさつき、グリーンピース	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 223 mg
16 — 木 —	パースデーパーティー 食パン うさちゃんバーグ 春キャベツのサラダ	ジュリアンスープ 食パン、ホットケーキミックス、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、ベーコン、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、だいこん、さやえんどう、きゅうり、えのきたけ	せんべい 麦茶 ☆チョコバナナケーキ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.1 g カルシウム 218 mg
17 — 金 —	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル わかめスープ	宇和ゴールド(かんきつ) 米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ	宇和ゴールド、もやし、にんじん、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、生わかめ、にら、干しいたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 227 mg
18 — 土 —	トマト入りハヤシライス もやしのみそ汁 宇和ゴールド(かんきつ)	米、じゃがいも	豚コマ、みそ、油揚げ	野菜ジュース、宇和ゴールド、たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、ねぎ、えのきたけ、マッシュルーム缶	野菜バー 牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 421 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 59 mg

# 4月の献立

北泉保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
20 — 月 —	ごはん <small>紅プリンセス(かんきつ)</small> 鮭の塩麹焼き ひじきの煮物 貝だくさんみそ汁	米、三温糖	乳酸菌飲料、鮭、みそ、油揚げ	紅プリンセス、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	ウエハース牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 3.9 g カルシウム 93 mg
21 — 火 —	こくうまナポリタン コーンサラダ きのこのスープ	スパゲティー、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ベーコン、きな粉、ハム、バター	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 103 mg
22 — 水 —	三色丼 筑前煮 とろーりなめこ汁 バナナ	米、三温糖	鶏ひき肉、鶏もも、木綿豆腐、みそ	野菜ジュース、バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、コーン缶、れんこん、なめこ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、干しいたけ、あさつき	☆きゅうりスティック麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 78 mg
23 — 木 —	食パン <small>宇和ゴールド(かんきつ)</small> クリスピーチキン ポテトサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ハム	宇和ゴールド、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり	野菜バー牛乳 ビスケット ☆アイスココア	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.3 g カルシウム 258 mg
24 — 金 —	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、油、しらたき、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚コマ、豆乳、みそ、油揚げ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	チーズ麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 216 mg
25 — 土 —	ウインナーピラフ きのこのスープ <small>宇和ゴールド(かんきつ)</small>	米	牛乳、ウインナー、バター	宇和ゴールド、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、マッシュルーム缶	ビスケット牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 172 mg
27 — 月 —	たけのこご飯 豆腐入り松風焼き 春キャベツのおかか和え 麩入りすまし汁	米、小町麩、三温糖、パン粉、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、白ごま、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、たけのこ、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム	ビスケット牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 160 mg
28 — 火 —	ちゃんぽんうどん とり天 いちご	ゆでうどん、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、豚コマ、さつまいも揚げ	いちご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、あおのり	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 206 mg
30 — 木 —	食パン <small>宇和ゴールド(かんきつ)</small> タラのカレームニエル チキンごまサラダ <small>新玉ねぎのクリーミーコーンスープ</small>	食パン、ポップコーン、小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、たら、鶏ささ身、すりごま、スキムミルク	宇和ゴールド、クリームコーン缶、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、きゅうり	せんべい麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 262 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。