

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 (月)	たけのこご飯 のり塩チキン よろ昆布 きゃべつのみそ汁 宇和ゴールド	米、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、豆乳、み そ、さつま揚 げ、油揚げ	宇和ゴールド、キャベツ、にんじ ん、たけのこ、刻みこんぶ、カット わかめ、あおのり	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 211 mg
02 (火)	食パン 噛むかむハンバーグ フレンチサラダ ホワイトシチュー 清見オレンジ	食パン、じゃ がいも、油、 パン粉、三温 糖	牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬缶	清見オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、れん こん、しめじ、ごぼう、 コーン缶、きゅうり	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 せんべい ☆ホットココア	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.8 g カルシウム 212 mg
03 (水)	チキンカレー 和風マカロニサラダ もやしのみそ汁 いちご	米、じゃがいも、 ツイストマカロ ニ、砂糖、マヨ ネーズ(ノンエッ ク)、油	牛乳、鶏もも 【小間】、み そ、油揚げ、 ハム、スキム ミルク	たまねぎ、にんじん、いち ご、もやし、ねぎ、コーン 缶、きゅうり、えのきた け、かんてん	☆人参スティック 麦茶 ☆牛乳寒天 ビスケット 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 190 mg
04 (木)	ご飯 さばの竜田揚げ かき菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	米、油、片栗粉、 三温糖	さば、スキムミ ルク、かれい、 みそ、かつお節	かき菜、にんじん、だいこ ん、ねぎ、しめじ、えのき だけ、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆ヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 291 mg
05 (金)	ちゃんぽんうどん ひらひらしゅうまい バナナ	ゆでうどん、 しゅうまいの 皮、片栗粉、ご ま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コ マ、さつま揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんじん、ね ぎ、にら、たけのこ、しょ うが	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 34 mg
08 (月)	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し とろーりなめこ汁 清見オレンジ	米、小麦粉、 ながいも、 油、三温糖、 片栗粉	牛乳、豚もも (カット)、木綿 豆腐、豚コマ、油 揚げ、みそ、かつ お節	こまつな、清見オレンジ、 にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、なめこ、 ねぎ、あさつき、あおのり	チーズ 麦茶 ☆お好み焼き 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 272 mg
09 (火)	食パン タンドリーチキン コールスローサラダ いちご 新玉ねぎのクリーミーコーンスープ	食パン、マヨ ネーズ(ノン エッグ)	鶏もも肉、牛 乳、ヨーグル ト、ハム	野菜ジュース、クリーム コーン缶、キャベツ、いち ご、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、きゅうり、にん じく	野菜バー 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 119 mg
10 (水)	ご飯 カレーの煮つけ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 宇和ゴールド	米、ロールパ ン、三温糖	牛乳、かれい、木 綿豆腐、みそ、さ つま揚げ、油揚 げ、かれい	にんじん、ねぎ、切り干し だいこん、生わかめ、干し しいたけ	せんべい 麦茶 ☆ふんわり手作りパン 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 233 mg
11 (木)	ご飯 鶏の唐揚げ さっぱり和え ビーフンスープ	米、片栗粉、 ビーフン、 油、三温糖、 ごま油	鶏もも肉、牛 乳、ベーコン	もやし、こまつな、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、干ししいたけ、しょう が	バナナ 牛乳 ☆ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 119 mg
12 (金)	味噌ラーメン 筑前煮 バナナ	ゆで中華めん、 米、三温糖、ご ま油	鶏もも肉、豚コ マ、白みそ、さ つま揚げ、赤み そ、しらす干し	バナナ、にんじん、キャベツ、れん こん、もやし、たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン 缶、いんげん、にら、干ししいたけ	ゴマビスケット 牛乳 ☆しらすわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 5.9 g カルシウム 78 mg
13 (土)	チキンピラフ 野菜スープ 清見オレンジ	米	鶏もも【小 間】、バター	清見オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、コー ン缶、しめじ、マッシュ ルーム缶、グリーンピース	ビスケット 麦茶 りんごゼリー クラッカー 麦茶	エネルギー 288 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 4.5 g カルシウム 31 mg
15 (月)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き 春きゃべつのごま和え 大根のみそ汁 宇和ゴールド	米、三温糖	鶏もも肉、み そ、すりごま	りんご濃縮果汁、宇和ゴー ルド、キャベツ、にんじ ん、だいこん、しめじ、 きゅうり、えのきたけ、あ さつき	クラッカー 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.6 g カルシウム 57 mg
16 (火)	食パン サーモンフライ チキンごまサラダ きのこのスープ 清見オレンジ	さつまいも、食パ ン、パン粉、油、 小麦粉、三温糖、 マヨネーズ(ノン エッグ)	牛乳、鮭、鶏さ さ身、すりごま	清見オレンジ、キャベツ、 にんじん、もやし、チンゲ ンサイ、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、えのきた け、干ししいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ぶかし芋(さつまいも) 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 218 mg
17 (水)	トマト入りハヤシライス 和風コーンサラダ かき菜のみそ汁 ゴールドキウイ	米、食パン、 じゃがいも、 油、三温糖	牛乳、豚コマ、 みそ、油揚げ、 ハム、きな粉、 白ごま	キウイフルーツ、たまね ぎ、にんじん、もやし、ト マト、キャベツ、かき菜、 コーン缶、きゅうり、えの きたけ、マッシュルーム缶	ゴマビスケット キャロットジュース ☆食パンかりんとう(きなこ味) 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.7 g カルシウム 240 mg
18 (木)	ご飯 ジャージャー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	米、三温糖、 はるさめ、片 栗粉、ごま油	ヨーグルト、厚 揚げ、豚コマ、 赤みそ、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、ねぎ、きゅう り、しめじ、えのきたけ、 ブルーベリージャム、たけ のこ、干ししいたけ	バナナ 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 197 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	
19 (金)	🍷バースデーパーティー 春風ナポリタン バナナ ひよこちゃんサラダ イタリアンスープ	スパゲティー、 じゃがいも、マ ヨネーズ(ノン エッグ)	ベーコン、 バター	バナナ、トマトピューレ、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、コー ン缶、グリーンアスパラガス、トマ ト、しめじ、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 スペシャルゼリー 麦茶	エネルギー 462 kca たんぱく質 10.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 43 mg
20 (土)	🍷パンランチ コッペパン バナナ 牛乳	コッペパン (いちご ジャム)	牛乳	オレンジ濃縮果汁、バナナ	せんべい 麦茶 クラッカー オレンジジュース	エネルギー 425 kca たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.8 g カルシウム 174 mg
22 (月)	🍷ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 中華風みそスープ	清見オレンジ 米、小麦 粉、三温 糖、油、片 栗粉、ごま	牛乳、押し豆 腐、豚ひき 肉、みそ、赤 みそ、バター	にんじん、清見オレンジ、 もやし、ほうれんそう、ね ぎ、チンゲンサイ、たまね ぎ、しめじ、えのきたけ、 干ししいたけ、にら	チーズ 麦茶 ☆キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 550 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 258 mg
23 (火)	🍷食パン チキンチャップ スパゲティサラダ 野菜スープ	食パン、ポップコー ン、スパゲティー、 片栗粉、マヨネーズ (ノンエッグ)、 油、三温糖	牛乳、鶏む ね肉(薄切 り)、ツナ 油漬缶	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、しめじ、 きゅうり	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 537 kca たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 169 mg
24 (水)	🍷カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 宇和ゴールド	ゆでうどん、 米、小麦粉、 油、片栗粉	ちくわ、豚 コマ、油揚 げ、かつお 節、白ごま	宇和ゴールド、たまねぎ、 にんじん、しめじ、あおの り	ビスケット 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 531 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 65 mg
25 (木)	🍷ご飯 和風ミートローフ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖、パン粉、 マヨネーズ(ノン エッグ)、油	ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、 鶏ささ身、みそ、 すりごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、もも 缶(黄桃)、みかん缶、 キャベツ、もやし、ごぼ う、きゅうり、あさつき、 生わかめ、ひじき	クラッカー 牛乳 ☆フルーツヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 466 kca たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 132 mg
26 (金)	🍷ご飯 さわらのごま照り焼き ひじきサラダ きのこのみそ汁	バナナ 米、三温糖、 マヨネーズ (ノンエッ グ)、ごま油	さわら、ヤク ルト、みそ、 さつま揚げ、 白ごま	バナナ、にんじん、だいこ ん、しめじ、えのきたけ、 ひじき、あさつき	☆あかし芋(さつまいも) 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 549 kca たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 129 mg
27 (土)	🍷ミートソーススパゲティ チンゲン菜のスープ ゴールドキウイ	スパゲ ティー、三 温糖	豚ひき肉、 バター	野菜ジュース、キウイフ ルーツ、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 だけ	せんべい 麦茶 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 364 kca たんぱく質 11.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 110 mg
30 (火)	🍷ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き 野菜炒め 麩入りすまし汁	ゴールドキウイ 米、片栗 粉、小町 麩、三温 糖、ごま油	鶏むね肉 (薄切 り)、カル ピス	キウイフルーツ、キャベ ツ、もやし、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、ピー マン、かんてん(粉)	ビスケット 牛乳 ☆カルピスゼリー クラッカー 麦茶	エネルギー 452 kca たんぱく質 19.8 g 脂 質 6.2 g カルシウム 68 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。