

# 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<br>3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                                                                             |                                     |                                                              |
| 01<br>（火） | ちゃんぽんうどん<br>豆腐入り松風焼き<br>甘夏                     | ゆでうどん、米、<br>パン粉、片栗粉、<br>ごま油                             | 鶏ひき肉、木綿豆腐、<br>豚コマ、さつま揚げ、<br>みそ、かつお節、<br>白ごま、スキムミルク | あまなつ、たまねぎ、<br>キャベツ、もやし、<br>にんじん、ねぎ、<br>にら、たけのこ                                         | ☆ふかし芋（じゃがいも）牛乳<br>☆おかかおにぎり<br>麦茶    | エネルギー 491 kcal<br>たんばく質 21.8 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 99 mg  |
| 02<br>（水） | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>さっぱり和え<br>きのこのみそ汁             | バナナ<br>米、三温糖、ごま油                                        | 鶏もも肉、スキム<br>ミルク、みそ                                 | バナナ、もやし、こまつな、<br>にんじん、だいこん、<br>しめじ、えのきたけ、<br>あさつき                                      | ビスケット 牛乳<br>☆ヨーグルト<br>芋けんぴ<br>麦茶    | エネルギー 504 kcal<br>たんばく質 23.2 g<br>脂 質 12.9 g<br>カルシウム 305 mg |
| 03<br>（木） | 食パン<br>チキンチャップ<br>スパゲティサラダ<br>ホワイトシチュー         | 食パン、じゃがいも、<br>スパゲティー、片栗粉、<br>マヨネーズ（ノンエック）、<br>油、三温糖     | 牛乳、鶏むね肉、<br>ツナ油漬缶                                  | たまねぎ、にんじん、<br>しめじ、コーン缶、<br>きゅうり                                                        | バナナ 牛乳<br>クラッカー<br>☆アイスココア          | エネルギー 581 kcal<br>たんばく質 26.5 g<br>脂 質 22.8 g<br>カルシウム 238 mg |
| 04<br>（金） | ご飯<br>鮭の塩麹焼き<br>よろ昆布<br>とろーりなめこ汁               | いちご<br>米、三温糖                                            | 乳酸菌飲料、鮭、<br>木綿豆腐、みそ、<br>ちくわ                        | にんじん、いちご、<br>だいこん、なめこ、<br>刻みこんぶ、あさつき                                                   | 野菜バー 麦茶<br>せんべい<br>乳酸ドリンク           | エネルギー 378 kcal<br>たんばく質 19.3 g<br>脂 質 3.7 g<br>カルシウム 99 mg   |
| 07<br>（月） | たけのこご飯<br>さばの味噌焼き<br>野菜炒め<br>けんちん汁             | 甘夏<br>米、三温糖、ごま油                                         | ヨーグルト、豚ひき肉、<br>ベーコン、ハム                             | あまなつ、キャベツ、<br>もやし、だいこん、<br>にんじん、たけのこ、<br>ねぎ、ごぼう、<br>ピーマン、干しいたけ                         | ☆ヨーグルト 麦茶<br>おからかりんとう<br>牛乳         | エネルギー 522 kcal<br>たんばく質 24.2 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 201 mg |
| 08<br>（火） | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの煮物<br>大根のみそ汁            | 米、三温糖、油、<br>片栗粉                                         | 豚もも、みそ、油揚げ                                         | たまねぎ、だいこん、<br>にんじん、れんこん、<br>えのきたけ、ひじき、<br>あさつき、干しいたけ、<br>グリーンピース                       | ウエハース 牛乳<br>せんべい<br>麦茶              | エネルギー 373 kcal<br>たんばく質 17.3 g<br>脂 質 8.1 g<br>カルシウム 61 mg   |
| 09<br>（水） | きのこカレー<br>小松菜のおかか和え<br>油揚げのみそ汁                 | 米、じゃがいも、<br>三温糖、油                                       | ヨーグルト、鶏もも肉、<br>みそ、油揚げ、<br>スキムミルク、<br>かつお節          | たまねぎ、もやし、<br>にんじん、こまつな、<br>しめじ、えのきたけ、<br>いちごジャム、<br>生わかめ                               | ビスケット 牛乳<br>☆いちごジャムヨーグルト<br>野菜バー 麦茶 | エネルギー 463 kcal<br>たんばく質 15.5 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 223 mg |
| 10<br>（木） | 焼きそば<br>きゅうりのさっぱり和え<br>大根のみそ汁<br>バナナ           | 蒸し焼きそばめん<br>（卵なし）、三温糖、<br>油、ごま油                         | カルピス、豚コマ、<br>みそ                                    | バナナ、もやし、<br>キャベツ、にんじん、<br>たまねぎ、だいこん、<br>きゅうり、しめじ、<br>えのきたけ、ねぎ                          | 野菜バー 牛乳<br>クラッカー<br>☆カルピス           | エネルギー 414 kcal<br>たんばく質 12.1 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 74 mg  |
| 11<br>（金） | 食パン<br>タンドリーチキン<br>和風マカロニサラダ<br>野菜スープ          | いちご<br>食パン、ツイストマカロニ、<br>マヨネーズ（ノンエック）                    | 牛乳、鶏もも肉、<br>ヨーグルト、ハム                               | キャベツ、いちご、<br>にんじん、たまねぎ、<br>コーン缶、しめじ、<br>きゅうり、にんにく                                      | ☆人参スティック 麦茶<br>ビスケット 牛乳             | エネルギー 463 kcal<br>たんばく質 22.3 g<br>脂 質 21.4 g<br>カルシウム 224 mg |
| 12<br>（土） | ツナピラフ<br>きのこのスープ<br>ミニゼリー                      | 米                                                       | ツナ油漬缶、バター                                          | りんご濃縮果汁、<br>たまねぎ、にんじん、<br>チンゲンサイ、しめじ、<br>コーン缶、えのきたけ、<br>干しいたけ、<br>マッシュルーム缶、<br>グリーンピース | ビスケット 牛乳<br>せんべい<br>りんごジュース         | エネルギー 340 kcal<br>たんばく質 7.7 g<br>脂 質 5.4 g<br>カルシウム 26 mg    |
| 14<br>（月） | ご飯<br>鶏むね肉の万能タレ焼き<br>かき菜のおかか和え<br>具だくさんみそ汁     | 米、片栗粉、三温糖                                               | 鶏むね肉、みそ、<br>かつお節                                   | オレンジ濃縮果汁、<br>かき菜、にんじん、<br>だいこん、ねぎ、<br>しめじ、えのきたけ                                        | クラッカー 牛乳<br>ビスケット<br>オレンジジュース       | エネルギー 409 kcal<br>たんばく質 18.7 g<br>脂 質 5.4 g<br>カルシウム 126 mg  |
| 15<br>（火） | 三色丼<br>筑前煮<br>さつまいものみそ汁<br>バナナ                 | 米、さつまいも、<br>三温糖                                         | 鶏ひき肉、鶏もも、<br>みそ                                    | バナナ、にんじん、<br>コーン缶、れんこん、<br>ほうれんそう、<br>たまねぎ、ごぼう、<br>たけのこ（ゆで）、<br>しめじ、いんげん、<br>干しいたけ     | ☆ヨーグルト 麦茶<br>りんごゼリー<br>せんべい 麦茶      | エネルギー 511 kcal<br>たんばく質 18.4 g<br>脂 質 7.4 g<br>カルシウム 59 mg   |
| 16<br>（水） | ご飯<br>ジャージャー豆腐<br>五目ビーフン<br>チンゲン菜のスープ          | 米、ビーフン、片栗粉、<br>三温糖、油、ごま油                                | 牛乳、厚揚げ、豚コマ、<br>ベーコン、赤みそ                            | にんじん、たまねぎ、<br>チンゲンサイ、ねぎ、<br>干しいたけ、ピーマン、<br>しめじ、えのきたけ、<br>たけのこ                          | せんべい 麦茶<br>☆ブルーチエ<br>するめ 麦茶         | エネルギー 427 kcal<br>たんばく質 14.9 g<br>脂 質 11.5 g<br>カルシウム 125 mg |
| 17<br>（木） | 🍷パースデーパーティー<br>春風ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>春キャベツのスープ  | 甘夏<br>スパゲティー、じゃがいも、<br>ロールパン、マヨネーズ<br>（ノンエック）、マカロニ      | 牛乳、ベーコン、生クリーム、<br>ハム、バター                           | あまなつ、たまねぎ、<br>トマトピューレ、<br>キャベツ、にんじん、<br>コーン缶、グリーンアスパラガス、<br>バナナ、しめじ、<br>きゅうり           | チーズ 麦茶<br>☆フルーツサンド<br>牛乳            | エネルギー 557 kcal<br>たんばく質 18.1 g<br>脂 質 21.7 g<br>カルシウム 199 mg |
| 18<br>（金） | 食パン<br>サーモンフライ<br>チキンごまサラダ<br>新玉ねぎのクリーミーコーンスープ | いちご<br>じゃがいも、食パン、<br>パン粉、油、小麦粉、<br>三温糖、マヨネーズ<br>（ノンエック） | 牛乳、鮭、鶏ささ身、<br>すりごま                                 | クリームコーン缶、<br>いちご、キャベツ、<br>もやし、たまねぎ、<br>コーン缶、にんじん、<br>きゅうり                              | 野菜バー 牛乳<br>☆ふかし芋（じゃがいも）<br>牛乳       | エネルギー 469 kcal<br>たんばく質 26.5 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 243 mg |

# 4月の献立

北泉保育園(一般)

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                              | 材料名（昼食・3時おやつ）                                    |                                  |                                                         | 10時おやつ<br>3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                                              |                                        |                                                              |
| 19<br>（土）   | デミハヤシライス<br>野菜スープ<br>バナナ                         | 米、じゃがいも                                          | 豚コマ                              | 野菜ジュース、たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、しめじ、コーン缶             | クラッカー 牛乳<br>ビスケット<br>キャロットジュース         | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 9.5 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 95 mg   |
| 21<br>（月）   | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>じゃがいものみそ汁                | 米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、ごま油                       | 牛乳、鶏もも肉、みそ、白ごま                   | たまねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき、しょうが                                | チーズ 麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                  | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 19.5 g<br>カルシウム 219 mg |
| 22<br>（火）   | 味噌ラーメン<br>とり天<br>バナナ                             | ゆで中華めん、米、油、小麦粉、ごま油                               | 鶏むね肉、豚コマ、白みそ、赤みそ、ツナ水煮缶           | バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にら、塩こんぶ、あおのり             | クラッカー 牛乳<br>☆ツナと塩昆布のおにぎり<br>麦茶         | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 54 mg  |
| 23<br>（水）   | 雑穀ご飯<br>鶏もも肉の塩こうじ焼き<br>チンゲン菜と厚揚げのさっと煮<br>もやしのみそ汁 | 米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒） | 牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、バター、白ごま       | あまなつ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ                           | ビスケット キャロットジュース<br>☆ホットケーキ<br>牛乳       | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 290 mg |
| 24<br>（木）   | 食パン<br>イタリアンハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネスープ     | 食パン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、パン粉                   | ヨーグルト、豚ひき肉、ベーコン                  | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマトピューレ、トマト、ブルーベリージャム、コーン缶 | チーズ 麦茶<br>☆ブルーベリージャムヨーグルト<br>するめ<br>麦茶 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 19.2 g<br>カルシウム 150 mg |
| 25<br>（金）   | ご飯<br>さわらのみそ照り焼き<br>切干大根の煮物<br>豆腐のすまし汁           | 米、三温糖                                            | 乳酸菌飲料、さわら、木綿豆腐、さつま揚げ、白みそ、油揚げ     | にんじん、いちご、しめじ、えのきたけ、あさつき、切り干しだいこん、干ししいたけ、しょうが            | クラッカー 牛乳<br>せんべい<br>乳酸ドリンク             | エネルギー 349 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 6.7 g<br>カルシウム 100 mg  |
| 26<br>（土）   | ミートソーススパゲティ<br>チンゲン菜のスープ<br>バナナ                  | スパゲティ、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                  | せんべい 麦茶<br>ビスケット<br>牛乳                 | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 12.7 g<br>カルシウム 220 mg |
| 28<br>（月）   | トマト入りハヤシライス<br>コーンサラダ<br>ジュリアンスープ<br>甘夏          | 米、ポップコーン、じゃがいも、油、三温糖                             | 牛乳、豚コマ、ベーコン、ツナ油漬缶                | あまなつ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶   | せんべい 麦茶<br>☆ポップコーン<br>牛乳               | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 25.4 g<br>カルシウム 182 mg |
| 30<br>（水）   | ご飯<br>カレイの煮つけ<br>きゃべつのごま和え<br>とろーりなめこ汁           | 米、三温糖                                            | 牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、すりごま | バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、なめこ、きゅうり、あさつき                        | きゅうりスティック 牛乳<br>☆ツナチーズ蒸しパン<br>牛乳       | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 9.9 g<br>カルシウム 259 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。