



2018年 4月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量：630kcal	蛋白質：24.5g	脂質：17.7g	食塩：2.1g
3歳未満児	熱量：479kcal	蛋白質：18.8g	脂質：12.7g	食塩1.6g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 2 16	ごはん 五分米	味噌汁 豆腐、人参 長ねぎ 味噌、だし	魚の香草焼き ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	ひじき煮 干ひじき、人参、小松菜 干し椎茸、砂、塩、正、油 大根煮・S	チーズトースト 食パン、チーズ バター S	2日 入園式
	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 かぶ、人参 わかめ 味噌、だし	麻婆豆腐 豚挽き肉、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	ごま和え キャベツ、人参、小松菜 すりごま、砂、正 焼き南瓜・S	草饅頭 小麦粉、よもぎ粉、BP 小豆、砂、塩、油 S	
火 3 17	酵母パン 食パン 4日は4・5才 バンズ	オニオンスープ 玉葱、しめじ パセリ 塩、正、油	鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、酒 正、塩、片、揚げ油	ポテトサラダ じゃが芋、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油 フロッキー・S	青菜おにぎり 五分米、小松菜、削り節 正、ごま油 S	4日4・5才お花見
	雑穀ごはん 五分米 赤米、黒米 もちぎび	豚汁 豚肉、大根、人参 長ねぎ、えのき しめじ、味噌、だし	漬け焼き 鮭 正、みりん、酒 油	炒り海苔和え 小松菜、キャベツ、人参 のり、削り節、油、正 ごぼうの炒め煮・S	おからスコーン 小麦粉、バター、BP、砂 おから S	
水 4 18	酵母パン 食パン	もやしスープ もやし、人参 ニラ 塩、正、油	ミートローフ 豚挽き肉、玉葱、豆腐 塩、正、油 ケチャップ	春雨サラダ 春雨、人参、ほうれん草 甘酢、正、油 さつま芋煮・S	胡麻味噌五平餅 五分米、もち米、黒すり胡麻 味噌、砂、酒、油 S	
	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	ゆかりおにぎり・S 五分米 ゆかり	
木 5 19	もち麦ごはん 五分米 もち麦	吸い物 椎茸、人参 あさつき 塩、正、だし	赤魚の味噌煮 赤魚 酒、味噌、みりん 生姜、長ねぎ	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 蒸し南瓜・S	きなこトースト 食パン、きな粉 砂、塩、バター S	
	10日ピースごはん 五分米、グリーンピース、塩 24日ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 わかめ 味噌、だし	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜 酒、砂、塩、正 小麦粉	キャベツのちりめん和え キャベツ、人参、小松菜 ねぎ、ちりめん、正、ごま油 煮豆 S	フレンチスコーン 小麦粉、バター BP、砂 S	
火 10 24	スパゲッティナポリタン スパゲッティ、豚肉 玉葱、ピーマン、人参 粉チーズ、ケチャップ、塩、油	豆乳スープ 玉葱、人参 絹さや、豆乳 塩、油	魚の揚げ煮 タラ 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	春野菜和え キャベツ、のらぼう 人参、コーン、正 ローストポテト・S	たんぼほおこわ もち米、五分米、くちなしの実 塩、青海苔 S	
	ごま塩ごはん 五分米 黒ごま、塩	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	魚の揚げ煮 タラ 片栗粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	干草和え 小松菜、人参、油揚げ 正、砂 うどんの金平・S	ヨーグルトパン 小麦粉、砂、塩 BP、油、ヨーグルト S	
水 11 25	酵母パン 食パン	春野菜ポトフ 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ スナップえんどう、塩	豚しゃぶ 豚肉、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	フロッキーおかか和え フロッキー、人参、玉葱 鰹節、正 蓮根煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり・S 五分米、鰹節 白ごま、正	
木 12 26	酵母パン 食パン	春野菜ポトフ 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ スナップえんどう、塩	豚しゃぶ 豚肉、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	フロッキーおかか和え フロッキー、人参、玉葱 鰹節、正 蓮根煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり・S 五分米、鰹節 白ごま、正	
金 13 27	酵母パン 食パン	春野菜ポトフ 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ スナップえんどう、塩	豚しゃぶ 豚肉、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	フロッキーおかか和え フロッキー、人参、玉葱 鰹節、正 蓮根煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり・S 五分米、鰹節 白ごま、正	
土 14 28	酵母パン 食パン	春野菜ポトフ 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、キャベツ スナップえんどう、塩	豚しゃぶ 豚肉、ピーマン 赤ピーマン、白ごま 正、レモン汁	フロッキーおかか和え フロッキー、人参、玉葱 鰹節、正 蓮根煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参、正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり・S 五分米、鰹節 白ごま、正	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】
午前のおやつは、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)