



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3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		
01水	ごはん、かれののマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ ポトフ	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、イタリアンドレッシング	○牛乳、かれい、ウインナー、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、あおのり	牛乳菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
02木	ごはん、肉じゃが 大豆とひじきのごま酢和え にらのみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、砂糖、○粉糖、油、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○木綿豆腐、だいず水煮、みそ、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、グリーンピース、にら、ひじき	牛乳菓子	牛乳 豆腐 ドーナツ
03金	牛丼、生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 切り干し大根のみそ汁	米、しらたき、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも)、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 カニパン
04土	入園進級式					
06月	ごはん、さわらの西京焼き キャベツの梅おほか和え にゅうめん汁	米、○たいやき、砂糖、干しとうめん	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、かつお節、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 ミニ たい焼き
07火	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ ジュリアンスープ、バナナ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、油	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、○バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、福神漬、グリーンピース、干しいたけ、コーン、○いちごジャム、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
08水	きつねうどん かぼちゃの天ぷら 小松菜とじゃこの和え物	ゆでうどん、○米、油、砂糖、てんぷら粉(卵不使用)	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、しらす干し、○牛乳	ごまつな、かぼちゃ、もやし、にんじん、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ゆかり おにぎり
09木	ごはん、さばのかば焼き風 ほうれん草のごま和え れんこんの金平、白菜のみそ汁	米、○ハッピーターン、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、さば、○チーズ、豚ひき肉、みそ、ごま、油揚げ、○牛乳	ほうれん草、にんじん、はくさい、れんこん、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
10金	麦入りごはん、豚肉のしょうが煮 きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、○調製豆乳、○おから、みそ、○バター、ごま、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、しめじ、長ねぎ、カッパわかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 おから マフィン
11土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、○ばりんこ、○白い風船(ミルククリーム)、ごま油	○牛乳、ツナ、ごま、○牛乳	にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、コーン、にら、しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
13月	ロールパン、さけのムニエル だいこんサラダ クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、小麦粉	○牛乳、牛乳、さけ、ベーコン、ツナ水煮缶、バター、○牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロ サンド
14火	ごはん、鶏肉の照り焼き、もやしとにらの和え物、ごぼうとこんにゃくの煮物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、板こんにゃく、○ホームパイ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ(卵不使用)、みそ、ハム、油揚げ、ごま、○牛乳	にんじん、ごぼう、緑豆もやし、たまねぎ、にら、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
15水	チキンライス、えびフライ、ウインナー かぼちゃのサラダ、茹でブロッコリー マカロニスープ、ミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖	○牛乳、えび、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン、○調製豆乳、○ホイップクリーム、○バター、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳 カップケーキ
16木	ごはん、たらのみぞれ煮 白菜のツナ和え 豚汁	○食パン、米、板こんにゃく、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、たら、豚肉(ばら)、ツナ、みそ、○とろけるチーズ、○ベーコン、かつお節、○牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、長ねぎ、○ピーマン、○コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
17金	枝豆と昆布の混ぜごはん 高野豆腐と牛肉の煮物 ブロッコリーのおほか和え、きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、油、砂糖、○たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、えだまめ、葉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
18土	豚丼 キャベツの昆布サラダ 厚揚げのみそ汁	米、しらたき、○源氏パイ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 菓子
20月	ごはん、鶏のレモン風味 ポパイサラダ 野菜スープ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、かにかまぼこ、○バター、○牛乳	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
21火	焼肉丼、さつまいもの甘煮 きゅうりの梅和え 大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、○クリームチーズ、かつお節、○牛乳	きゅうり、だいこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、生わかめ、○ブルーベリージャム、長ねぎ、うめ干し、カッパわかめ	牛乳菓子	牛乳 クラッカー サンド
22水	クロワッサン、かれののトマトソースかけ れんこんサラダ コンソメスープ	クロワッサン、○星たべよ、油、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、かれい、ハム、すりごま、○牛乳	たまねぎ、れんこん、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
23木	ごはん、さばの味噌煮 ちんげん菜の和え物 切干大根のうま煮、豆腐のすまし汁	米、○小麦粉、○強力粉、○粉糖、砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、さば、木綿豆腐、○無塩バター、みそ、しらす干し、油揚げ、○黒ごま、○ごま、○牛乳	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、切り干しだいこん、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
24金	焼きそば 豆菜サラダ 肉団子のスープ	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ、だいず水煮、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、いか、ツナ、○牛乳	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、干しいたけ、しょうが、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 くるくる フランクパイ
25土	エビピラフ スパゲティーサラダ カレースープ	米、じゃがいも、スパゲティー	○牛乳、えび(むき身)、ベーコン、ツナ、バター、○牛乳	たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、コーン	牛乳菓子	牛乳 菓子
27月	ビビンバ風混ぜごはん、ツナ餃子 春雨の中華和え きのこスープ	○りんごゼリー、米、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、牛肉(肩)、ハム、ツナ、ベーコン、ごま、○牛乳	にんじん、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、大豆もやし、しめじ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
28火	ぶどうばん、タンドリーチキン ごぼうとコーンのサラダ ころころスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○焼豆、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○バター、すりごま、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、グリーンピース、にんにく	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
29水	国民の休日					
30木	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ささ身とほうれん草の和え物 五目汁	米、さといも、砂糖	○牛乳、さけ、鶏ささ身、油揚げ、みそ、バター、すりごま、○牛乳	ほうれん草、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ゆず まんじゅう

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	519kcal	611kcal
たんぱく質	19.6g	22.7g
脂質	18.2g	20.2g
カルシウム	291mg	263mg

マーチング指導日

久宝まぶねこども園でいただきます
4月24日(金) ほし組
ごはん、厚揚げのそぼろ煮
オクラとコーンの和え物
みそ汁、グレープフルーツ

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもので、できるだけ栄養価を考えたものになっています。