

4月 献立表

水引保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 月	第54回 入園式					
2 火	ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★シュガートースト	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・食パン・グラニュー糖 マーガリン	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう こねぎ・だし昆布	451kcal 25.3g
3 水	肉団子スープ 納豆和え チーズ	ミルク いちご 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・プロセスチーズ 脱脂粉乳	ごま・かたくり粉・普通はるさめ 源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ りょくとうもやし・こまつな・昆布つくだ煮 いちご・だし昆布	435kcal 23.5g
4 木	チキン南蛮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★みだらし団子	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	薄力粉・マヨネーズ・白玉粉・ケチャップ グラニュー糖・かたくり粉・砂糖	たまねぎ・パセリ・レモン・ほうれんそう にんじん・りょくとうもやし・焼きのり・トマト 西洋かぼちゃ・えのきだけ・だし昆布 切干しだいこん・こねぎ	437kcal 24.4g
5 金	魚の中華和え わかめスープ	ミルク ★味噌焼きおにぎり	ぶり・鶏卵・脱脂粉乳・みそ	砂糖・かたくり粉・普通はるさめ ごま油・ごま・米	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト 生わかめ・たまねぎ・根深ねぎ・にんじん	442kcal 20.8g
6 土	牛肉と切干大根の煮物 味噌汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	牛もも・豚ばら・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・軍糖 甘辛せんべい・肝油ドロップ	切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん たけのこ水煮・さやいんげん・だし昆布 ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ バナナ	445kcal 21.2g
8 月	たらこスパゲティ コンソメスープ	麦茶 ★チーズケーキ	たらこ・いか・しばえび・鶏ひき肉 鶏卵・クリームチーズ・クリーム	加工パセリ・マヨネーズ なたね油・薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほなしめじ・焼きのり・キャベツ ｽｲｰﾄﾝ缶詰・こねぎ・レモン	426kcal 18.2g
9 火	ミートボール 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★黒糖蒸しパン	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 しらす干し・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	パン粉・砂糖・薄力粉・黒砂糖 なたね油・ケチャップ	たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり・だし昆布 にんじん・ｽｲｰﾄﾝ缶詰・ほしひじき トマト・ぶなしめじ・カットわかめ・こねぎ	452kcal 24.3g
10 水	きびなごの甘辛和え 白和え 若竹汁	ミルク ★ミルクラスク	きびなご・木綿豆腐・麦みそ かつお節・煮干し・脱脂粉乳 加糖練乳	かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま フランスパン・マーガリン	にんじん・ほうれんそう・トマト・たけのこ水煮 えのきだけ・生わかめ・こねぎ・だし昆布	407kcal 24.3g
11 木	栄養きんぴら おさ汁	ミルク オレンジ マリー 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	ごま・なたね油・砂糖・マリー 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・あおさ こねぎ・パレンシアオレンジ・だし昆布	435kcal 21.3g
12 金	おにぎりの日					
13 土	高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク バナナ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・砂糖 アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・西洋かぼちゃ・えのきだけ 切干しだいこん・こねぎ・バナナ・だし昆布	420kcal 19.9g
15 月	《誕生会》 かしわご飯 はんぺんフライ スルスル酢の物 味噌汁	プリン	鶏もも・はんぺん・鶏卵・ロースハム 煮干し・麦みそ	はちみつ・薄力粉・ケチャップ パン粉・大豆油・砂糖・普通はるさめ ごま・加工パセリ	生しいたけ・にんじん・ごぼう・えだまめ りょくとうもやし・きゅうり・トマト・えのきだけ たまねぎ・生わかめ・たけのこ・こねぎ・だし昆布	459kcal 22.3g
16 火	親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク バナナ 皇たべよ 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	なたね油・中ざら糖・マヨネーズ 皇たべよ・肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん だし昆布昆布・トマト・バナナ	459kcal 26.3g
17 水	柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★二色おにぎり	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	なたね油・砂糖・米・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・味付けのり・だし昆布	447kcal 22.6g
18 木	岩石揚げ グリーンサラダ 味噌汁	ミルク いちご 雪の宿 肝油ドロップ	だいず・鶏もも・鶏卵・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	さつまいも・薄力粉・かたくり粉・砂糖 大豆油・なたね油・雪の宿 肝油ドロップ	ほしひじき・キャベツ・りょくとうもやし きゅうり・トマト・切干しだいこん・たまねぎ にんじん・ほなしめじ・こねぎ・いちご だし昆布	448kcal 20.3g
19 金	ミートスパゲティ かきたま汁	ミルク ★揚げ芋もち	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	加工パセリ・オリーブ油・砂糖・ケチャップ さつまいも・上新粉・白玉粉・大豆油	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・ほうれんそう・こねぎ	459kcal 19.6g
20 土	肉じゃが そうめん汁	ミルク オレンジ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・牛もも・かつお節 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・だし昆布 砂糖・そうめん・中ざら糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・こねぎ パレンシアオレンジ・えだまめ	418kcal 19.2g
22 月	焼きししゃも パンパンジー 味噌汁	ミルク ★ブラウニー	ししゃも・ささ身・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	砂糖・有塩バター・薄力粉・ごまドレッシング	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・西洋かぼちゃ・えのきだけ 切干しだいこん・こねぎ・だし昆布	417kcal 28.6g
23 火	春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	麦茶 ★塩パン	豚ばら・豚ひき肉・普通牛乳	普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	ごぼう・にんじん・きくらげ・きゅうり・トマト たまねぎ・えのきだけ・まいたけ 乾しいたけ・こねぎ	443kcal 12.2g
24 水	うま煮 味噌汁	ミルク オレンジ ミニバウムクーヘン 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮 かつお節・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・砂糖 バウムクーヘン・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・キャベツ・たまねぎ たけのこ・ぶなしめじ・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ	434kcal 22.4g
25 木	鶏の甘だれかけ しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ★チョコチップクッキー	鶏もも・しらす干し・ロースハム 油揚げ・煮干し・麦みそ・鶏卵	かたくり粉・砂糖・なたね油・薄力粉 有塩バター・ミルクチョコレート	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト 西洋かぼちゃ・生わかめ・たまねぎ・だし昆布 にんじん・切干しだいこん・こねぎ	443kcal 16.9g
26 金	ちゃんぽん いりこ大豆	★オレンジゼリー カルシウムせんべい	豚ばら・しばえび・蒸しかまぼこ いか・だいず・いりこ・ゼラチン	中華めん・なたね油・かたくり粉 大豆油・砂糖・ごま カルシウムせんべい	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄﾝ缶詰・こねぎ オレンジ飲料・みかん缶詰	426kcal 20.7g
27 土	《子供の日の集い》 鯉のぼりハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	麦茶 シュークリーム	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 うずら卵水煮・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ	パン粉・加工パセリ・マヨネーズ じゃがいも・シュウクリーム・ケチャップ	たまねぎ・アスパラガス・ミニトマト のりつくだ煮・にんじん・きゅうり ｽｲｰﾄﾝ缶詰・えのきだけ・こねぎ だし昆布・みかん缶詰	434kcal 19.6g
29 月	昭和の日					
30 火	退位の日					

☆ 平均給与栄養量 ☆									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
438 kcal	21.5 g	16.5 g	312 mg	2.3 mg	296 μg	0.29 mg	0.47 mg	36 mg	

※ Oがついている日は種の日ですので、ご飯の量の調整をお願い致します。
 ※ ★マークは手作りおやつです。
 ※ 27日(土)の子供の日の集いでは、父母の会費よりシュークリームを提供致します。