



4月の献立表



R4. 3. 18 北平田保育園

日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			午前おやつ (未満児のみ)	午後おやつ	栄養価 (以上児)
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	金	保護者会三役会 希望保育(4日まで)	麻婆豆腐・もやしのナムル 玉子スープ・オレンジ	片栗粉 ごま油・ごま	豆腐・豚ひき肉 ハム・味噌・卵 鶏ガラ	人参・葱・もやし・孟宗 チンゲン菜・ほうれん草 椎茸・にんにく・オレンジ	バナナ	ベジたべる・ジョア	
2	土		焼肉丼風・みそ汁・バナナ	三温糖・油 焼き麩	豚肩肉 煮干し・味噌	キャベツ・玉葱・人参 椎茸・ピーマン・生姜 にんにく・バナナ		お菓子・牛乳	E: 405 P: 13.5 F: 13.9 食塩: 0.9
4	月		親子煮・伴三絲 みそ汁・オレンジ	三温糖・春雨 ごま油	鶏もも肉・卵 かまぼこ・ハム 昆布・煮干し・味噌	玉葱・人参・もやし 椎茸・きゅうり・葱 えのき・オレンジ	りんご	ばかうけせんべい ☆スポン	E: 477 P: 17.5 F: 15.4 食塩: 2.0
5	火	入園式							
6	水		豚肉の生姜焼き・みそ汁 ポテトサラダ・バナナ	油・三温糖 じゃが芋・焼き麩 マヨネーズ	豚肩肉・豚もも肉 煮干し・味噌	ピーマン・玉葱・生姜 きゅうり・人参・小松菜 えのき・バナナ	フルーツゼリー	★どら焼き・牛乳	E: 346 P: 16.0 F: 19.1 食塩: 1.7
7	木		ささみフライ・サラダ みそ汁・りんご	薄力粉・パン粉 油・ごま ごま油	鶏ささみ・わかめ 厚揚げ・卵 煮干し・味噌	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・りんご	スポン	★アスパラおにぎり 麦茶	E: 383 P: 15.3 F: 14.9 食塩: 2.2
8	金	入園・進級おめでとう会 保護者会役員会	さばのみそ煮・すまし汁 肉野菜炒め・オレンジ	油・三温糖 片栗粉	さば・豚もも肉 豆腐・さば節・昆布 味噌	玉葱・人参・ピーマン もやし・ほうれん草 にんにく・葱・オレンジ	バナナ	たべっ子どうぶつ・牛乳	E: 325 P: 17.3 F: 11.5 食塩: 2.0
9	土		すき焼き風煮 みそ汁・バナナ	油・三温糖	豚肩肉・焼き豆腐 わかめ・煮干し 味噌	白菜・玉葱・人参 こんにやく・葱・椎茸 バナナ		お菓子・牛乳	E: 310 P: 13.5 F: 16.6 食塩: 1.2
11	月		ポークカレー・ツナサラダ 白ぶどうジュース・バナナ	じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・ツナ	キャベツ・きゅうり 玉葱・人参・バナナ 白ぶどうジュース	白い風船・麦茶	ぱりんこ・ジョア	E: 400 P: 16.4 F: 18.0 食塩: 1.5
12	火		焼き魚・すき昆布炒り煮 みそ汁・りんご	油・三温糖	鮭・豚もも肉 昆布・うずらの卵 薄揚げ・煮干し・味噌	こんにやく・人参・大根 葱・りんご	オレンジジュース	★シュガートースト 牛乳	E: 368 P: 23.1 F: 13.4 食塩: 2.5
13	水		ご飯・みそ汁・オレンジ 豆腐入りナゲット マヨネーズサラダ	ご飯 薄力粉・パン粉 油・マヨネーズ	鶏ひき肉・豆腐 卵・わかめ 煮干し・味噌	キャベツ・アスパラ 人参・コーン・玉葱 オレンジ	バナナ	★さくらプリン	E: 326 P: 17.5 F: 18.0 食塩: 1.9
14	木	避難訓練	ご飯・豚肉のソテー・バナナ もやしのナムル・かき玉汁	ご飯 油・三温糖 ごま油	豚もも肉・卵 豆腐・煮干し・味噌	玉葱・もやし・人参 小松菜・葱・バナナ	りんごヨーグルト	★お好み焼き・牛乳	E: 364 P: 19.9 F: 18.5 食塩: 2.1
15	金		筑前煮・ゆかり和え・みそ汁 チーズ納豆・りんご	油・三温糖	鶏もも肉・豆腐 納豆・チーズ 昆布・煮干し・味噌	大根・こんにやく・人参 れんこん・孟宗・ごぼう 椎茸・キャベツ・えのき きゅうり・りんご	オレンジ	源氏パイ・牛乳	E: 386 P: 16.3 F: 17.1 食塩: 1.7
16	土		豚汁・ふりかけ・バナナ キャロットジュース	油・三温糖 じゃが芋	豚もも肉・厚揚げ 煮干し・味噌	人参・しめじ・ごぼう 葱・こんにやく・バナナ キャロットジュース		お菓子・牛乳	E: 367 P: 14.7 F: 16.3 食塩: 1.8
18	月		五目卵焼き・野菜炒め 味付けのり・みそ汁・バナナ	油・三温糖	鶏ひき肉・卵 ベーコン・厚揚げ 煮干し・味噌	人参・椎茸・キャベツ 葱・もやし・人参 玉葱・コーン・バナナ チンゲン菜	白ぶどうジュース	かっぱえびせん ☆白ぶどうジュース	E: 433 P: 20.7 F: 21.5 食塩: 2.1
19	火		鶏肉のから揚げ・みそ汁 うるいのごま和え・オレンジ	油・三温糖 ごま・片栗粉	鶏もも肉・かまぼこ わかめ・豆腐 煮干し・味噌	うるい・ほうれん草 もやし・人参・オレンジ	りんご	★フルーツポンチ	E: 348 P: 17.0 F: 18.1 食塩: 2.3
20	水	誕生会	五目ラーメン プリンアラモード	中華麺・油	豚もも肉・鶏ガラ プリン・生クリーム	ほうれん草・人参・葱 メンマ・みかん缶	バナナ	★ケーキ・麦茶	
21	木		カレイの梅焼き・みそ汁 ひじきの炒り煮・バナナ	じゃが芋 油・三温糖	カレイ・ひじき さつま揚げ 煮干し・味噌	人参・こんにやく・小松菜 いんげん・バナナ	オレンジ	★焼きおにぎり・麦茶	E: 314 P: 15.7 F: 13.7 食塩: 2.0
22	金		タンドライチキン ブロッコリースロー コーンスープ・りんご	油・三温糖 バター	鶏もも肉 ヨーグルト・鶏ガラ	ブロッコリー・人参 キャベツ・にんにく・生姜 コーン・玉葱・りんご	粉ふき芋・麦茶	ムーンライト・牛乳	E: 373 P: 14.4 F: 13.4 食塩: 1.4
23	土	かもしか入会式 保護者会総会	コーンシチュー・ふりかけ 白ぶどうジュース・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ コーン・バナナ 白ぶどうジュース			E: 372 P: 12.4 F: 10.1 食塩: 1.9
25	月	バス代振替日	八宝菜・ビーフンソテー えのきスープ・オレンジ	油・三温糖 片栗粉・ビーフン	豚もも肉・エビ うずらの卵・豆腐 ベーコン・鶏ガラ	白菜・人参・椎茸・玉葱 生姜・えのき・もやし キャベツ・葱・オレンジ	バナナ	サッポロポテト・ジョア	E: 348 P: 18.9 F: 15.0 食塩: 2.4
26	火		春キャベツのメンチカツ おかか和え・みそ汁 ゆかり・りんご	薄力粉・パン粉 油	豚ひき肉・厚揚げ 卵・煮干し・味噌	キャベツ・玉葱・コーン もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・りんご	マンナビスケット 麦茶	★お団子・牛乳	E: 331 P: 16.8 F: 14.3 食塩: 2.3
27	水		鮭のマヨネーズ焼き・すまし汁 パスタソテー・バナナ	マヨネーズ スパゲッティ 焼き麩・油	鮭・ハム さば節・昆布	玉葱・しめじ・アスパラ 小松菜・えのき・バナナ	フルーツゼリー	★ピザトースト・牛乳	E: 355 P: 23.7 F: 19.0 食塩: 1.5
28	木	集金	三色そぼろ丼・しらす和え みそけんちん汁・オレンジ	ご飯・油 三温糖	鶏ひき肉・卵 しらす・厚揚げ 煮干し・味噌	チンゲン菜・人参・大根 ほうれん草・椎茸・ごぼう 葱・オレンジ	りんご	ハーベスト・牛乳	
30	土		チキンカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子・ジュース	E: 344 P: 13.9 F: 17.5 食塩: 1.6

: 完全給食の日
 : お魚の日
★ : 手作りおやつの日
☆ : 未満児は牛乳

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

E : エネルギー P : たんぱく質
F : 脂質 食塩 : 食塩相当量