

4月のこんだて

6日・20日（水）

豆腐のハンバーグ
みそサラダ
小松菜のスープ



エネルギー 460kcal
たんぱく質 17.5g
脂質 16.8g
塩分 1.4g

7日・21日（木）

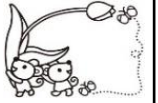
ビーフカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 537kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 20.6g
塩分 2.5g

8日・22日（金）

鮭のみりん焼き
もやしの彩りあえ
具だくさんのたけのこ汁



エネルギー 316kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 4g
塩分 1g

11日・25日（月）

中華風ローストチキン
わかめの春雨サラダ
大根のスープ



エネルギー 414kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 13.4g
塩分 1.5g

12日・26日（火）

さばの煮つけ
たまねぎのポテサラ
キャベツの白みそ汁



エネルギー 540kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 19.7g
塩分 2.1g

13日・27日（水）

肉じゃが
キャベツのゆかりあえ
豆腐のすまし汁



エネルギー 396kcal
たんぱく質 11.9g
脂質 12.3g
塩分 0.8g

14日（木）

ツナそぼろ丼
さつま芋の煮物
平天のみそ汁



エネルギー 490kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 11.6g
塩分 2.5g

15日（金）

マーボー豆腐
キャベツのポン酢あえ
豆苗の春雨スープ



エネルギー 434kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 15.4g
塩分 1.6g

18日（月）

さわらの香味焼き
野菜きんぴら
もやしのみそ汁



エネルギー 381kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 10.8g
塩分 2.3g

19日（火）

ミートライス
コーンサラダ
春野菜のスープ



エネルギー 477kcal
たんぱく質 16.9g
脂質 16.3g
塩分 1.5g

28日（木）

たけのこごはん
春巻き
ブロッコリーのごまあえ
すまし汁
フルーツ



エネルギー 447kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 16.1g
塩分 1.8g

ご入園・ご進級
おめでとうございます

献立は、月に同じ献立を2回実施しています。食べられないメニューも、ふれる機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。

献立表

日付	献立名	材料名			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	
6 ・ 20 (水)	白飯 豆腐のハンバーグ みそサラダ 小松菜のスープ	米、パン粉、油 砂糖、ごま油 ふ	絹ごし豆腐、牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ハム、みそ	たまねぎ、キャベツ こまつな、きゅうり にんじん、えのきたけ ブロッコリー	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	米、油、粉糖 じゃがいも	ヨーグルト 牛肉、牛乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鮭のみりん焼き もやしの彩りあえ 具だくさんのたけのこ汁	米、砂糖 ごま	さけ、鶏肉 平天、わかめ	もやし、だいこん きゅうり、たけのこ にんじん	牛乳 白あん蒸しパン (8日) ごまクッキー (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 中華風ローストチキン わかめの春雨サラダ 大根のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、ハム わかめ	きゅうり、だいこん にんじん、しょうが たまねぎ、もやし にんにく	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 さばの煮つけ たまねぎのポテサラ キャベツの白みそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、ふ	さば、白みそ 油揚げ、ハム かつお節	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん しょうが	お茶 わかめおにぎり (12日) 牛乳・メロンパン トースト (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 肉じゃが キャベツのゆかりあえ 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油 こんにゃく	絹ごし豆腐 牛肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ グリーンピース ねぎ	牛乳 お菓子
14 (木)	ツナそぼろ丼 さつま芋の煮物 平天のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油	ツナ油漬缶 みそ、卵 平天	もやし、たまねぎ ほうれんそう しょうが	牛乳 お菓子
15 (金)	白飯 マーボー豆腐 キャベツのポン酢あえ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 片栗粉、ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ油漬缶 みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり コーン、にんじん キャベツ、豆苗 ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 ふわふわ ホットケーキ (15日)
18 (月)	白飯 さわらの香味焼き 野菜きんぴら もやしのみそ汁	米、ごま油、砂糖	さわら、みそ 豚肉、わかめ	もやし、ブロッコリー こまつな、にんじん しめじ、いんげん れんこん、しょうが	牛乳 お菓子
19 (火)	ミートライス コーンサラダ 春野菜のスープ	米、小麦粉 フレンチ ドレッシング 油、砂糖	豚ひき肉 ウインナー	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん しめじ、コーン グリーンピース ブロッコリー ピーマン	牛乳 マーラーカオ
28 (木)	たけのこごはん 春巻き ブロッコリーのごまあえ すまし汁 フルーツ	米、春巻きの皮 油、ふ、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉、鶏肉 油揚げ	えのきたけ、いんげん もも缶、みかん缶 たけのこ、キャベツ たまねぎ、しめじ にんじん、ねぎ ブロッコリー	お茶 ゼリー

❁ 6日・20日の「豆腐のハンバーグ」のつなぎには、麩を入れます。
ふっくらジューシーなハンバーグに仕上がります。

❁ 19日のおやつ「マーラーカオ」は、黒糖風味の中国風蒸しカステラです。