

4月のこんだて

8日・22日 (月)

白飯
中華風ローストチキン
山吹あえ
ココロスープ



エネルギー 366kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 12.7g
塩分 2g

9日・23日 (火)

白飯
豆腐ハンバーグ
みそサラダ
小松菜のスープ



エネルギー 414kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 14.3g
塩分 2.2g

10日・24日 (水)

白飯
さばの竜田揚げ
ポテトサラダ
大根の白みそ汁



エネルギー 450kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 17.9g
塩分 2g

11日・25日 (木)

白飯
ビーフカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 486kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 20.3g
塩分 2.2g

12日 (金)

白飯
カレーの煮つけ
もやしの彩りあえ
具たくさんなたけのこ汁



エネルギー 330kcal
たんぱく質 27.1g
脂質 2.7g
塩分 2.1g

15日 (月)

白飯
さばのみそ煮
ブロッコリーのごま酢あえ
鶏ごぼう汁



エネルギー 376kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 11.9g
塩分 1.9g

16日・30日 (火)

白飯
ホイコーロー
ちくわの磯辺焼き
豆苗の春雨スープ



エネルギー 496kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 22.3g
塩分 1.9g

17日 (水)

白飯
肉じゃが
キャベツのオリーブあえ
わかめのすまし汁



エネルギー 357kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 11.7g
塩分 1.4g

18日 (木)

白飯
さわらの香味焼き
ひじきの五目煮
もやしのみそ汁



エネルギー 380kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 12.4g
塩分 2.2g

19日 (金)

ミートライス
コーンサラダ
春野菜のスープ



エネルギー 350kcal
たんぱく質 13.3g
脂質 14.8g
塩分 2.2g

26日 (金)

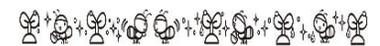
たけのこごはん
春巻き
ブロッコリーのごまあえ
すまし汁
フルーツ



エネルギー 424kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 17g
塩分 1.7g



乳幼児の食事は、子どもの体を作り、心を育て「生きる力の基礎」を育みます。園では安全に配慮した給食を友だちと一緒に楽しく食べられるように工夫していきます。



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	
8 ・ 22 (月)	白飯 中華風ローストチキン 山吹あえ コロコロスープ	米、砂糖、ごま油	鶏肉	だいこん、もやし にんじん、コーン しょうが、にんにく ほうれんそう たまねぎ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 豆腐ハンバーグ みそサラダ 小松菜のスープ	米、パン粉 砂糖、油 ごま油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳、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 マーラーカオ (9日) お茶・わかめ おにぎり (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 さばの竜田揚げ ポテトサラダ 大根の白みそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、油	さば、白みそ ハム	だいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	牛肉、牛乳 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ みかん缶、パイン缶 もも缶、にんじん グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
12 (金)	白飯 カレイの煮つけ もやしの彩りあえ 具だくさんのたけのこ汁	米、砂糖 ごま	かれい、鶏肉 ちくわ わかめ	もやし、だいこん きゅうり、にんじん たけのこ、しょうが	お茶 マシュマロ プリン
15 (月)	白飯 さばのみそ煮 ブロッコリーの ごま酢あえ 鶏ごぼう汁	米、砂糖 ごま	さば、鶏肉 平天、みそ	もやし、ごぼう にんじん、ねぎ ブロッコリー だいこん しょうが	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (火)	白飯 ホイコーロー ちくわの磯辺焼き 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ 油、砂糖 ごま油	豚肉、ちくわ みそ、あおのり	キャベツ たまねぎ とうみょう コーン にんじん	牛乳 春色パウンド ケーキ(16日) ガトーショコラ風 (30日)
17 (水)	白飯 肉じゃが キャベツのオリーブあえ わかめのすまし汁	米、じゃがいも こんにゃく、油 砂糖、い オリーブ油	牛肉、塩こんぶ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ	牛乳 お菓子
18 (木)	白飯 さわらの香味焼き ひじきの五目煮 もやしのみそ汁	米、砂糖 こんにゃく 油、ごま油	さわら、みそ 油揚げ、わかめ ひじき	もやし、こまつな にんじん れんこん えだまめ しょうが	牛乳 お菓子
19 (金)	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 ピーマン、しょうが コーン、しめじ グリーンピース ブロッコリー	牛乳 ホットケーキ
26 (金)	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 片栗粉、砂糖 ごま油、ごま 油、い	豚ひき肉、鶏肉 油揚げ	にんじん、みかん缶 たまねぎ、しめじ えのきたけ、たけのこ いんげん、ねぎ ブロッコリー キャベツ	お茶 ゼリー

- ❁ 春の野菜は、柔らかくみずみずしく体に良い成分をたくさん含んでいます。
春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも等の春の食材を味わいます。
- ❁ 9日のおやつ「マーラーカオ」は、中国風蒸しカステラです。レーズンの甘味が特徴です。
- ❁ 16日・30日の豆苗は、えんどう豆の新芽です。豆と緑黄色野菜の両方の栄養があります。
再生栽培できるため、豆苗の生長を観察します。