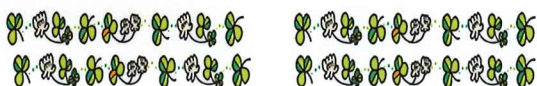


日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
入園式	お赤飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ そうめんとかわめのすまし汁 いちご	麦茶 ★フルーツヨーグルト和え ウエハース	米 黒ごま 油 小麦粉 そうめん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ウエハース	ささげ 鶏肉 ロースハム わかめ ヨーグルト	人参 きゅうり とうもろこし 葉ねぎ いちご みかん缶 もも缶 バナナ	麦茶 せんべい	558 22.4
1 水	ごま味噌うどん さつまいものきんぴら ブロッコリー チーズ	飲むヨーグルト ★わかめおむすび	うどん 油 砂糖 白ごま さつまいも 米	豚ひき肉 チーズ わかめ 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	麦茶 せんべい	560 21.7
2 木	キーマカレー キャベツサラダ じゃがいものスープ せとか	牛乳 ★ジャムサンド	米 油 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム	豚ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり せとか	麦茶 せんべい	594 18.7
3 金	チキンピラフ サイコロサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ★昆布おむすび	米 バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 昆布 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり えのき ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	585 15.7
4 土	ハヤシライス コンソメスープ コンソメスープ せとか	牛乳 クリームサンドビスケット	米 油 バター 砂糖	豚肉 ツナ缶 牛乳 わかめ	玉ねぎ しめじ 人参 アスパラガス キャベツ とうもろこし 赤ピーマン 葉ねぎ せとか	麦茶 せんべい	596 18.4
5 月	ロールパン 鮭のムニエル ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳 ★きつねおむすび	ロールパン 小麦粉 バター じゃがいも 米 白ごま 砂糖 マヨネーズ	鮭 ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ とうもろこし えのき	麦茶 せんべい	577 24.7
6 火	二色ごはん のらぼう菜のしらす和え かぶと麩の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ★コンソメチーズポテト	米 油 焼き麩	たまご 豚ひき肉 しらす ヨーグルト 牛乳 粉チーズ	のらぼう菜 もやし 人参 かぶ 玉ねぎ	麦茶 せんべい	568 20.3
7 水	ミートソースパグゼッティ ドレッシングサラダ 白菜と豆腐のスープ せとか	牛乳 ★ツナ昆布おむすび	スパゲッティ 油 バター 砂糖 米	豚ひき肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 ツナ缶 塩昆布 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 せとか	麦茶 せんべい	566 20.9
8 木	ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーとじゃがいものソテー わかめとえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 ★マーブル蒸しパン	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	鮭 わかめ ベーコン たまご 牛乳	ブロッコリー えのき 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	539 21.4
9 金	チャーマヨ丼 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとかわめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★ふりかけおむすび	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油	焼き豚 わかめ 豚ひき肉 牛乳	キャベツ 人参 とうもろこし バナナ	麦茶 せんべい	589 19.3
10 土	豚すき丼 和風サラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 せとか	牛乳 ★じゃりパン	米 油 砂糖 じゃがいも 食パン しらたき グラニュー糖 マーガリン 白ごま	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ キャベツ きゅうり せとか	麦茶 せんべい	571 21.4
11 日	マーガリンサンド タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツスープ	牛乳 ★チーズおかかおむすび	食パン 砂糖 油 マーガリン マカロニ マヨネーズ 米 油 砂糖	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 チーズ 鰹節	きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ えのき 玉ねぎ	麦茶 せんべい	542 20.3
12 月	星の鮭ごはん ハンバーグ アンパンマンポテト ツナとブロッコリーのサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁 いちご	麦茶 お誕生日ケーキ	米 油 砂糖 パン粉 白ごま アンパンマンポテ	鮭 たまご ツナ缶 豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし いちご 白菜	麦茶 せんべい	604 22.1
13 水	誕生会						

♪栄養量は4歳児の量です
 ♪食材の都合により献立を一部変更することがあります
 ♪夕方のおやつは栄養価は含まれていません
 ♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
16	木	味噌ラーメン 揚げ餃子 ナムル バナナ	牛乳 ★五目おにぎり	中華麺 油 ごま油 米 こんにやく	豚肉 牛乳	キャベツ ニラ 人参 とうもろこし ほうれん草 もやし ごぼう 干し椎茸 たけのこ バナナ	麦茶 せんべい	586 20.1
17	金	麻婆豆腐丼 切り干し大根サラダ お麩のすまし汁	牛乳 ★チーズサンド	米 ごま油 砂糖 片栗粉 焼き麩 食パン マーガリン	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース 切り干し大根 えのき 葉ねぎ	麦茶 せんべい	568 21.5
18	土	焼き豚チャーハン ブロッコリーのナムル チーズ 中華わかめスープ バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	米 油 ごま油	焼き豚 かまぼこ チーズ わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ えのき ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	565 18.8
20	月	わかめごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え さつま芋の味噌汁 せとか	牛乳 ★のり塩れんこん スティック	米 油 砂糖 すりごま さつまいも 片栗粉	鮭 牛乳 青のり わかめ	キャベツ ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ せとか れんこん	麦茶 せんべい	536 20.7
21	火	天然酵母の牛乳パン かれのいムニエル 大根サラダ オニポテスープ	牛乳 ★そぼろおむすび	ロールパン 油 小麦粉 バター 白ごま じゃがいも 米 砂糖	かれのい しらす ちくわ ベーコン 鶏ひき肉	きゅうり 人参 大根 玉ねぎ	麦茶 せんべい	522 22.7
22	水	チキンカレー チーズサラダ マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 ★ホットケーキ	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 マカロニ ミックス粉 メープルシロップ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 たまご	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのき	麦茶 せんべい	597 20.4
23	木	肉うどん たけのこ入り筑前煮 バナナ	牛乳 ★味噌バターコーン焼き おむすび	うどん 油 砂糖 こんにやく 米 バター	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 干し椎茸 いんげん とうもろこし バナナ	麦茶 せんべい	557 22.2
24	金	ごはん 鶏のごま照り焼き ほうれん草海苔じゃこ和え 豚汁	牛乳 ★きなこクリームサンド	米 白ごま 砂糖 油 小麦粉 食パン 里芋	じゃこ 焼きのり 豚肉 豆腐 きなこ クリーム 牛乳	ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ 大根	麦茶 せんべい	561 25.2
25	土	焼肉丼 ポテトきんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★おかかおむすび	米 油 砂糖 じゃがいも 白ごま	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳 鯉節	にら もやし 人参 ピーマン バナナ	麦茶 せんべい	595 20.5
27	月	ふりかけごはん かれのいの付け焼き 野菜のお浸し 里芋と椎茸の味噌汁	牛乳 ★バナナケーキ	米 油 里芋 ミックス粉 マーガリン 砂糖	かれのい 牛乳 たまご	ほうれん草 人参 もやし キャベツ 椎茸 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	511 20.7
28	火	ロールパン ガリバタチキン コールスロー ウインナースープ	牛乳 ★たぬきおむすび	ロールパン 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 ウインナー 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ パセリ	麦茶 せんべい	560 21
子ども の日の お祝い	30	たけのこごはん 鶏の竜田揚げ ツナサラダ 豆腐の味噌汁 いちご	牛乳 ★鯉のぼりサンド	米 砂糖 油 片栗粉 食パン いちごジャム	油揚げ 鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 クリーム	たけのこ 人参 キャベツ アスパラガス とうもろこし ピーマン いちご	麦茶 せんべい	577 23.9

今月の食育

幼児クラス

野菜の皮むき (各グループ)



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

園の基準	560 19
4月の平均値	567 21