


4月のこんだて

日	午前のおやつ	昼食			午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理	
1 15 (木)	せんべい 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★鶏肉のみそ焼き 鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油	★粉ふき芋 じゃがいも 塩 ★トマト	★すまし汁 玉ねぎ わかめ しょうゆ 塩 ★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
2 16 30 (金)	ハーベストセサミ 牛乳	2・30日★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 しょうゆ みりん 酒 片栗粉 16日★肉豆腐丼 米 豚肉 豆腐 ねぎ 人参 しらたき 油 しょうゆ みりん 片栗粉	★ごま和え もやし きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 わかめ 焼き麩 みそ	★グレープゼリー ぶどうジュース ゼラチン 砂糖 ★せんべい ★牛乳
3 17 (土)	せんべい 麦茶	★にゅうめん 冷麦 豚肉 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん		★ヨーグルト ★麦茶	
5 19 (月)	クッキー 牛乳	★マーボー豆腐丼 米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ みそ 鶏がらスープの素 油 片栗粉 ごま油	★海苔和え ほうれん草 もやし 海苔 しょうゆ	★みそ汁 きゃべつ 人参 みそ	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
6 20 (火)	せんべい 麦茶	★鶏なんばん うどん 鶏肉 人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 青菜 しょうゆ みりん 片栗粉	★ポイルウインナー	★かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	★ジョア(3・4・5歳) ★ヤクルト(0・1・2歳) ★夕焼けおにぎり 米 人参 しょうゆ 塩 ★チーズ ★麦茶
7 21 (水)	ビスケット 麦茶	★ごはん	★ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★ごましょうゆ和え ブロックリー しょうゆ ごま油 ★トマト	★みそ汁 もやし わかめ みそ ★ヨーグルト ★シューガートースト 食パン グラニュー糖 バター ★せんべい ★牛乳
8 22 (木)	ビスコ 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ケチャップ ソース 牛乳 油	★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩 ★チーズ ★大学芋 さつまいも 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま ★せんべい ★牛乳	
9 23 (金)	せんべい りんごジュース	★ごはん	★魚のフライ かじき 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース	★ゆで野菜 きゃべつ 人参 マヨドレ	★みそ汁 青菜 豆腐 みそ ★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 シロップ ★せんべい ★牛乳
10 24 (土)	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 鶏肉 青菜 人参 ねぎ しょうゆ みりん		★ヨーグルト ★麦茶	
12 26 (月)	たべっこどうぶつ 麦茶	★ごはん	★鮭の照り焼き 鮭 しょうゆ みりん 油	★ポテトサラダ じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ 塩	★みそ汁 きゃべつ 油揚げ みそ ★オレンジ ★カステラ (1歳未満はちみつ注意) ★せんべい ★牛乳
13 27 (火)	せんべい 牛乳	★ミートソースパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ ソース 米粉 油	★肉じゃが じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★きやべつのサラダ きゃべつ きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★ミルクスープ 青菜 かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩 片栗粉 ★バナナ ★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★スティックきゅうり きゅうり 塩 ★麦茶
14 28 (水)	クッキー 麦茶	★納豆ごはん 米 納豆 しょうゆ	★肉じゃが じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油	★おかか和え きゃべつ 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 大根 わかめ みそ ★ヨーグルト ★芋もち じゃが芋 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん ★ミニゼリー ★牛乳
行事食	せんべい 麦茶	★たけのご飯 米 筍 人参 酒 塩 しょうゆ	★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油	★グリーンサラダ(コーン) レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★みそ汁 豆腐 玉ねぎ みそ ★いちご ★マドレーヌ 小麦粉 B.P 卵 バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。
*油はなたね油を中心にしています。
*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

【今月の栄養量(平日平均値)】

エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児 573	20.9
未満児 486	17.3

☆給食だよりは裏面です。