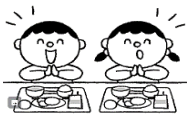
R6年4月
基本献立

4月のこんだて

保育幼稚園課

日	午前のおやつ	昼食				午後のおやつ
		（主食）ごはん、パン、めんの料理	（主菜） 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	（副菜）野菜、芋、海草きのこが中心の料理	その他	
1 15 （月）	せんべい 麦茶	★ごはん	★豚肉のしょうが焼き 豚肉 しょうが 玉ねぎ しょうゆ 油	★ごましょうゆ和え ブロッコリー しょうゆ ごま油	★みそ汁 白菜 人参 みそ	★コーンフレーク 牛乳 ★バナナ
2 16 30 （火）	ビスケット 麦茶	2・16日★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 30日★肉豆腐丼 米 木綿豆腐 豚肉 人参 ねぎ しらたき 油 しょうゆ みりん 片栗粉		★キャベツのサラダ キャベツ きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油 	★みそ汁 わかめ もやし みそ 	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
3 17 （水）	せんべい 麦茶	★きつねうどん ゆでうどん 油揚げ 人参 ねぎ 青菜 しょうゆ みりん	★小さな鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★ジョア（3-5歳） 3日：ﾌﾟﾚｰﾝ 17日：ﾏｽｶｯﾄ ★ヤクルト（0-2歳）	★おかかおにぎり 米 かつお節 しょうゆ ★チーズ ★麦茶
4 18 （木）	せんべい りんごジュース	★ごはん	★かじきの照り焼き かじき 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 大根 わかめ みそ ★ヨーグルト	★お好みパン ★せんべい ★牛乳
5 19 （金）	クッキー 牛乳	★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	★しんなりキャベツ キャベツ きゅうり 塩	★すまし汁 豆腐 玉ねぎ しょうゆ 塩	★お麩のラスク 焼き麩 バター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳
6 20 （土）	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 鶏肉 青菜 人参 ねぎ 干し椎茸 しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
8 22 （月）	ハーベストセサミ 麦茶	★ごはん	★鶏肉のみそ焼き 鶏肉 しょうが みそ しょうゆ みりん 油	★おかか和え 青菜 人参 もやし かつお節 しょうゆ	★スープ 大根 わかめ コンソメ 塩	★カステラ （1歳未満はちみつ注意） ★せんべい ★牛乳
9 23 （火）	せんべい 麦茶	★ごはん	★鮭の塩焼き 鮭 塩 油	★切干し大根の煮物 切干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 しょうゆ みりん 油	★みそ汁 焼き麩 玉ねぎ 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 ★みかりンゼリー ★牛乳
10 24 （水）	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん （ふりかけ）	★生揚げのそぼろ煮 絹厚揚げ 鶏ひき肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	★海苔和え 青菜 もやし 海苔 しょうゆ	★みそ汁 キャベツ 人参 みそ ★オレンジ	★ジャムサンド 食パン いちごジャム ★せんべい ★牛乳
11 25 （木）	せんべい 麦茶	★チャンポンうどん ゆでうどん 豚肉 人参 キャベツ もやし にら ねぎ 塩 しょうゆ ごま油	★ボイルウインナー	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★麦茶	★夕焼けおにぎり 米 人参 しょうゆ 塩 ★チーズ ★麦茶
12 26 （金）	ビスコ 麦茶	★チキンカレーライス 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳 油		★中華和え きゅうり もやし 人参 砂糖 しょうが しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩	★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
13 27 （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	
行事食	せんべい 麦茶	★ごはん	★チキンかつ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳はソース煮	★ごま和え キャベツ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ	★みそ汁 かぼちゃ ねぎ みそ ★バナナ	★マドレーヌ 小麦粉 B.P 卵 バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳

【今月の栄養量（平日平均値）】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	497	19.8
未満児	418	16.1

*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。
*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生月の翌月からの提供となります。