



4月予定および献立表

2019年4月1日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 月	始業式	鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	鶏肉、ほうれん草 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん わかめ、しめじ、ねぎ	おにぎり ●牛乳
2 火		鰯のから揚げ 大豆サラダ 味噌汁 フルーツ	鰯 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ フルーツ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
3 水		ビビンバ ★揚げしゅうまい スープ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参、切り干し大根 海老焼売 大根、わかめ、にら	●ジャムサンド ●牛乳
4 木	入園式	豚肉のしぐれ煮 酢味噌和え 味噌汁	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん いか、きゅうり、人参、竹輪 えのき、油揚げ、ねぎ	★●クッキー ●牛乳
5 金		●ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ ●キャンディチーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト、ルウ キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン チーズ	いもようかん ●牛乳
6 土		●チキンピラフ じゃこサラダ スープ フルーツ	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、パプリカ ほうれん草、しめじ、えのき フルーツ	●サモサ ●牛乳
7 日	お休み			
8 月	習字	鶏肉のから揚げ ツナサラダ 味噌汁	鶏肉 ミニトマト ツナ、きゅうり、キャベツ、コーン、人参 わかめ、豆腐、ほうれん草	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳
9 火		豚肉のオイスターソテー ★ばんさんすう ビーフンスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 ビーフン、椎茸、小松菜	★●スティックパン ●牛乳
10 水		★鯛のタルタルソース焼き ★●ハムサラダ コンソメスープ	鯛、タルタルソース プロッコリー ハム、きゅうり、キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、しめじ、えのき、じゃがいも	●フルーツヨーグルト せんべい
11 木	スイミング	ゆかりご飯 筑前煮 胡麻和え 味噌汁	ゆかり 鶏肉、人参、大根、蓮根、ごぼう、蒟蒻、いんげん、たけのこ 小松菜、白菜、竹輪 油揚げ、わかめ、ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
12 金	体育あそび シーツ交換	麻婆丼 ★春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、にら ハム、きゅうり、人参、もやし、春雨 大根、しめじ、ねぎ	かやくご飯 ●牛乳
13 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	焼きそば風スパゲティ プロッコリーサラダ 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、スパゲティ プロッコリー、きゅうり、コーン 豆腐、わかめ	★●ホットケーキ ●牛乳
14 日	お休み			
15 月	交通安全教室 習字 個人懇談	鶏肉の胡麻風味焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、椎茸、蒟蒻、豆腐 油揚げ、玉ねぎ、ねぎ フルーツ	マカロニきなこ ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 火	E~たいむ 個人懇談	豆ごはん 鮭の香味焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	えんどう豆 鮭 ひじき、人参、しらたき、竹輪、いんげん えのき、豆腐、ほうれん草 フルーツ	フライドポテト ●牛乳
17 水	Jリーグ	●肉団子の甘酢あん カニカマサラダ ★卵とコーンのスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、ピーマン かにかまぼこ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、コーン クリームコーン、卵、にら	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
18 木	春の遠足 (幼児クラス)	★親子丼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	鶏肉、卵、玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ キャベツ、人参、平天 わかめ、豆腐、小松菜	●揚げパン ●牛乳
19 金	体育あそび	豚肉の生姜焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ツナ、じゃがいも、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ しめじ、油揚げ、ほうれん草	●蒸しパン ●牛乳
20 土		肉うどん おかか和え 天ぷら フルーツ	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参 さつまいも、竹輪 フルーツ	手作り肉まん ●牛乳
21 日	お休み			
22 月	進級写真撮影 習字	鶏肉のノルウェー風 じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 ミニトマト ちりめんじゃこ、ひじき、きゅうり、パプリカ、コーン、キャベツ えのき、豆腐、ねぎ	フルーツゼリー ●ビスケット ●牛乳
23 火	E~たいむ	鰯の西京焼き フルーツ 酢の物 豚汁	鰯 フルーツ かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし 豚肉、さつまいも、人参、大根、ごぼう、ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
24 水	お誕生会	●チキンカレー キャベツとりんごのサラダ ●キャンディチーズ	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン チーズ	★●バースディケーキ ●牛乳
25 木	スイミング 避難訓練	焼肉 ★●マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 油揚げ、しめじ、小松菜	★●自家製クリームパン 牛乳
26 金	体育あそび シーツ交換	★ちらし寿司 青菜と湯葉の胡麻和え すまし汁	ちりめんじゃこ、人参、高野豆腐、蓮根、竹輪、絹さや、錦糸卵 小松菜、白菜、人参、平天、湯葉 わかめ、麩、三つ葉	柏餅 (乳児 ★●ミニたい焼き) ●牛乳
27 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	★オムライス コールスローサラダ スープ フルーツ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん、卵 キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、えのき フルーツ	★●ケーキ ●牛乳
28 日	お休み			
29 月	昭和の日			
30 火	退位の日			

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
・アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	594	22.3	16.5	225	1.8	0.3	0.36	20	—	1.8未満
平均	595	23.2	18.1	253	2.1	0.32	0.43	22	3.8	1.8

