

***** 4月予定及び献立表 *****

H28. 4月 白川けいあい

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 金	1学期始まり	豚丼 酢の物 みそ汁 ☆チーズ	豚肉、玉葱、しらたき、青葱 大根、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、胡瓜 白玉麩、里芋、青葱、チーズ	○☆蒸しパン ☆牛乳
2 土		☆チキンライス コールスローサラダ ☆コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、インゲン、 コンソメ、バター コーン、キャベツ、胡瓜、レーズン さつま芋、しめじ、コンソメ	☆芋もち ☆牛乳
3 日				
4 月		鶏肉の照り焼付野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ミニトマト 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、 人参、コーン 青菜、玉葱、青葱	○☆ホットケーキ ☆牛乳
5 火	入園式	ちゃんぽん ☆シュウマイナムル フルーツ	中華麺、豚肉、白菜、人参、いか、 かまぼこ、玉葱、青ネギ シュウマイ ほうれん草、ハム、ささ身 フルーツ	○おにぎり
6 水		筑前煮 ☆ポン酢和え ○みそ汁、フルーツ	鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、 大根、いんげん 竹輪、キャベツ、カニカマ、胡瓜 卵、麩、ネギ、フルーツ	○☆りんごケーキ ☆牛乳
7 木		豚肉ケチャップソテー コーンサラダ ☆きのこスープ	豚肉、玉葱、人参 キャベツ、胡瓜、コーン エリンギ、えのき、じゃがいも、 パセリ、コンソメ	フライドポテト ☆牛乳
8 金		ぶりの煮付付野菜 金平ごぼう すまし汁	ぶり、南瓜 ごぼう、人参、竹輪、しらたき、いんげん 白玉麩、ほうれん草	スナックパン 牛乳
9 土	幼児 お弁当	肉うどん お浸し ○さつまいも天ぷら	牛肉、玉葱、かまぼこ、青ネギ、うどん 小松菜、人参、しめじ さつまいも、卵	○☆フレンチ トースト ☆牛乳
10 日				
11 月		○ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁、フルーツ	ツナ、大葉、胡瓜、ごま、錦糸卵、海苔 平天、干椎茸、じゃが芋、人参、 しらたき、玉葱、いんげん 白玉麩、えのき、青ネギ、フルーツ	☆フルーツヨーグルト ○☆クッキー
12 火	お習字 (きりん)	豚肉とキャベツの 味噌炒め ○ナムル わかめスープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ほうれん草、ハム、もやし 豆腐、わかめ、青ネギ	☆アメリカンドッグ ☆牛乳
13 水		鯖の香味焼付野菜 お浸し みそ汁	鯖、大葉、ミニトマト ほうれん草、白菜、かまぼこ 里芋、大根、青ネギ	☆ホイップサンド ☆牛乳
14 木	体育あそび	牛肉のオイスター ソテー ○中華風酢の物 卵スープ	牛肉、玉葱、人参、ピーマン 胡瓜、もやし、ハム 卵、豆腐、コーン、ニラ	ふかし芋 ☆牛乳
15 金	シーツ交換	○パン ☆クリームシチュー ツナサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳、コンソメ キャベツ、ツナ、胡瓜	春色おはぎ ☆牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 土		☆カレーピラフ コールスローサラダ ☆コンソメスープ フルーツ	豚肉、玉葱、人参、レーズン、 コンソメ、バター キャベツ、胡瓜、コーン しめじ、じゃが芋、コンソメ、パセリ フルーツ	○☆どら焼き ☆牛乳
17 日				
18 月	E～たいむ	鶏肉ノルウェー風付野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鶏肉 ブロッコリー ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、カラーピーマン じゃが芋、玉葱、青ネギ	☆プリン ☆ビスコ ☆牛乳
19 火	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) お習字 (きりん)	えんどう豆ご飯 鮭の塩焼付野菜 切干大根煮 すまし汁	えんどう豆、鮭、さつまいも 切干大根、人参、平天、しらたき、いんげん ほうれん草、豆腐	五平餅 ☆飲むヨーグルト
20 水	きりん組遠足	中華丼 ☆カニカマサラダ ○卵スープ	豚肉、いか、白菜、人参、玉葱、 干椎茸、青梗菜 かにかま、キャベツ、胡瓜、貝割れ 卵、クリームコーン、青ネギ	○ホットドッグ ☆牛乳
21 木	体育あそび	牛肉 しぐれ煮 おかか和え みそ汁	牛肉、ごぼう、玉葱、人参、インゲン 白菜、小松菜、かまぼこ、花かつお 里芋、わかめ、青ネギ	さつまいもかりんとう ☆牛乳
22 金	入園・進級記念撮影	☆ミートスパゲティ キャベツとみかんのサラダ ゼリー	合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、 コンソメ、バター キャベツ、胡瓜、みかん缶、レーズン ミニゼリー	中華おこわ
23 土	幼児 お弁当	○お好み焼き 春巻、フルーツ みそ汁	豚肉、キャベツ、長芋、卵、竹輪、青ネギ 春巻、フルーツ 南瓜、玉葱、青ネギ	○☆バター ケーキ ☆牛乳
24 日				
25 月	E～たいむ	鶏肉マリネ焼付野菜 ○ポテトサラダ ☆コンソメスープ	鶏肉、玉葱、カラーピーマン、ブロッコリー じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ 玉葱、人参、パセリ、コンソメ	○きなこ揚げパン ☆牛乳
26 火	お誕生会 お習字 (きりん)	☆ビーフカレー フルーツサラダ ☆チーズ	牛肉、じゃがいも、人参、玉葱、ルウ キャベツ、みかん缶、りんご、レーズン チーズ	○☆パースディ ケーキ ☆牛乳
27 水	いぬ組遠足	白身魚甘酢あんかけ ☆酢の物 中華スープ	白身魚、玉葱、人参、ピーマン カニカマ、胡瓜、人参、もやし 大根、わかめ、青梗菜、ごま	みたらし団子 ☆牛乳
28 木	体育あそび シーツ交換 避難訓練	○ミニおでん ○ブロッコリーサラダ みそ汁	うずら卵、大根、人参、竹輪、厚揚げ、こんにゃく ブロッコリー、キャベツ、ハム じゃがいも、えのき、ねぎ	☆コロケ ☆牛乳
29 金	昭和の日			
30 土		炒飯 中華サラダ スープ、フルーツ	豚肉、人参、小松菜、ねぎ ささ身、胡瓜、わかめ、ごま焙 玉葱、大根、青ネギ、フルーツ	おはぎ ☆牛乳

○印は卵、☆印は乳製品を使用しています。

今月の一人当たりの栄養量 (3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
摂取基準	598	22.4	16.6	270	2.5	203	0.36	0.45	20	5.8	1.8
平均	598	22.4	20.7	249	2.2	196	0.36	0.36	37	3.5	2