



4月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	水	チキンカレーライス	鶏肉 粉チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	人参 玉葱 おろしりんご ケチャップ ソース カレーフレーク	564	527
		コーンさらだ			きゃべつ きゅうり 人参 コーン	20.3	18.7
		ヨーグルト	ヨーグルト			11.3	11.3
		バナナ			バナナ	1.7	1.4
		牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 牛乳		プリン の素		
2	木	ふりかけごはん		米	のりたまふりかけ	561	517
		白身魚の変わり西京焼き	たら 味噌	小麦粉 バターオイル 砂糖 マヨネーズ ごま		21.0	20.4
		若草和え	錦糸卵	糸こんにゃく 砂糖	もやし きゃべつ 人参 きゅうり	16.9	16.8
		お吸い物	あさり	手まり麩	みつば 人参	2.5	2.2
		いちご			いちご		
3	金	牛乳	牛乳				
		ごまポッキー	牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	ベーキングパウダー		
		旬ごはん	油揚げ 鶏肉	米 砂糖	筍 人参 みつば	563	529
		干草焼き	卵 豚肉	砂糖	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	22.7	20.3
		おかか和え	鰹節		きゃべつ 人参 白菜	15.4	15.0
4	土	豆腐のおみそ汁	豆腐 味噌		しめじ 葱	2.0	2.1
		牛乳	牛乳				
		桜のスコーン	牛乳 豆腐	小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	レモン 桜の塩漬 食紅		
		ぎつねうどん	味付き油揚げ 豚肉	うどん	人参 葱 玉葱 椎茸 めんつゆ	562	526
		さつま芋のレモン煮		さつま芋 砂糖	レモン	16.7	15.7
6	月	発酵乳	ショア			15.8	15.2
		洋梨缶			洋梨缶	2.0	1.8
		牛乳	牛乳				
		チーズ蒸しケーキ		チーズ蒸しケーキ			
		ごはん		米		564	512
7	火	豚肉の味噌袖焼	豚肉 味噌	油 砂糖	柚子果汁	21.3	19.0
		春きゃべつのおひたし			きゃべつ 人参 しめじ きゅうり	24.1	22.7
		五目汁	油揚げ		大根 人参 ごぼう ほうれん草	1.8	1.7
		牛乳	牛乳				
		おふのシナモンシュガー		おつゆ麩 バターオイル 砂糖	シナモン		
8	水	とり照り丼	鶏肉 きざみのり 錦糸卵	米 油 砂糖	玉葱 ほうれん草	562	523
		ツナの野菜炒め	鯉 フレーク	油	きゃべつ 人参 玉葱	21.3	19.5
		さつま汁	味噌 豆腐	さつま芋	人参 小松菜 大根	15.9	16.0
		麦茶				2.0	1.8
		プラマンシェ(りんごソース)	牛乳	コーンスターチ 砂糖 片栗粉	りんごジュース		
9	木	わかめごはん		米	わかめごはんの素	561	520
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 うずら卵	油 砂糖 片栗粉	おろしにんにく 人参 白菜 干し椎茸 筍 チンゲン菜	17.6	15.6
		ワンタンすーぶ	ワンタン		玉葱 人参	23.0	21.2
		オレンジ			オレンジ	2.4	2.0
		牛乳	牛乳				
10	金	開口笑	卵	小麦粉 砂糖 バター ごま 油	ベーキングパウダー		
		ごはん		米		566	523
		鮭の菜種焼き	さけ 卵そぼろ	バターオイル マヨネーズ 小麦粉	菜の花	21.1	20.0
		アスパラのさらだ		フレンチドレッシング	アスパラ きゃべつ きゅうり 人参	16.6	17.0
		ポテトすーぶ		じゃが芋	玉葱 人参 いんげん	1.6	1.5
11	土	牛乳	牛乳				
		ほうれん草のマフィン	卵 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	ほうれん草		
		焼きそば	豚肉	焼きそば	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン もやし たら 焼きそばソース	570	523
		変わり揚げシュウマイ	シュウマイ あおさ 桜えび	油 ごま 小麦粉		17.6	15.2
		中華すーぶ		片栗粉	人参 玉葱 筍 白菜 干し椎茸	17.2	15.2
12	日	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ	2.5	2.5
		牛乳	牛乳				
		麦茶					
		焼きおむすび		米		565	522
		ごはん		米		20.3	18.2
13	月	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	ごぼう おろし生姜	16.3	15.8
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ	油 砂糖	切り干し大根 人参 いんげん	1.9	1.9
		おみそ汁	味噌	里芋	人参 小松菜		
		みかん缶			みかん缶		
		牛乳	牛乳				
14	火	ドーナッツ		ドーナッツ			
		五目チャーハン	焼豚 卵そぼろ	米 油	人参 葱 玉葱 椎茸 ピーマン	553	521
		中華和え		砂糖 ごま油	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	18.3	17.7
		中華すーぶ	豚肉		人参 白菜 たら	20.4	20.9
		牛乳	牛乳			2.0	1.7
15	水	ごまマカロニ		マカロニ ごま 砂糖			
		ごはん		米		576	525
		鶏肉のさらだ焼き	鶏肉 粉チーズ	ごま 小麦粉 油	おろし生姜 カレーパウダー	26.2	19.9
		じゃが芋とひじきのさらだ	ひじき	じゃが芋 コールスロドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり	18.3	18.2
		にら卵すーぶ	卵 豆腐	片栗粉	玉葱 人参 たら	1.7	1.7
16	木	パイ			パイ		
		牛乳	牛乳				
		シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			
		ごはん		米		563	523
		さばの竜田揚げ	さば	片栗粉 油	おろし生姜	19.1	16.7
17	金	ごま酢和え		ごま 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり	20.9	17.0
		豆腐とわかめのおみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		葱	2.0	2.0
		牛乳	牛乳				
		きなこ豆乳蒸しパン	牛乳 きなこ 甘納豆	蒸しパンミックス			
		大豆の五目御飯	大豆 じゃこ	米	筍 人参 おろし生姜 椎茸	563	525
18	土	けんちん煮	豚肉 厚揚げ	油 里芋 砂糖	人参 大根 ごぼう いんげん	20.1	18.3
		おみそ汁	味噌		ほうれん草 人参 玉葱	16.4	15.5
		キウイフルーツ			キウイフルーツ	2.3	2.1
		牛乳	牛乳				
		もちもちパン	粉チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉			



4月のこんだて

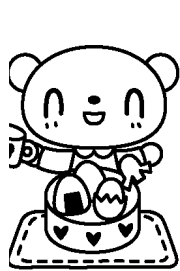


2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
17	金	塩らーめん	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 玉葱 人参 椎茸 もやし らーめんすーぶ	568	525
		ツナオムレツ	卵 チーズ 鰹フレーク	じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	22.8	20.8
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	19.8	18.1
		牛乳	牛乳			2.4	2.3
		麦茶					
18	土	じゃこ焼きおむすび	じゃこ 鰹節	米			
		チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉葱 ピーマン ケチャップ	561	523
		ジャーマンぼてと	ウィンナー	じゃが芋 油	玉葱 人参 いんげん	19.3	17.6
		白菜とベーコンのすーぶ	ベーコン		玉葱 人参 白菜	14.7	14.7
		パイナップル			パイナップル	2.4	2.3
20	月	ごはん		米		569	529
		ほきのごまみそ焼き	ほき 味噌	ごま 砂糖 ごま油	葱 おろしにんにく	23.4	22.4
		ひじきの煮物	ひじき さつまいも 大豆	砂糖	人参	15.0	15.2
		のっぺい汁	鶏肉	油 里芋 片栗粉	葱 大根 人参	2.5	2.2
		牛乳	牛乳				
21	火	クッキー	卵	小麦粉 バター 砂糖	ベーキングパウダー		
		ごはん		米		561	520
		ローストチキン	鶏肉	油	玉葱 おろしにんにく おろし生姜	22.3	18.1
		いんげんとコーンのソテー		バター	いんげん コーン 人参 玉葱 きゃべつ	20.2	18.9
		イタリアンすーぶ	卵 粉チーズ ベーコン	パン粉	人参 玉葱	1.9	2.0
22	水	牛乳	牛乳				
		焼きドーナツ	ヨーグルト 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			
		ごはん		米		570	531
		れんこん入り肉団子	豚肉 卵	油 砂糖 片栗粉	れんこん 人参 玉葱	18.3	16.5
		春雨さらだ	錦糸卵	砂糖 ごま油	春雨 きゅうり 人参 きゃべつ	18.1	16.9
23	木	椎茸とチンゲン菜のすーぶ			人参 玉葱 椎茸 チンゲン菜	1.9	1.8
		牛乳	牛乳				
		芋あんぱん	卵	ホットケーキミックス 砂糖 バターオイル 小麦粉 さつまいも			
		和風スパゲッティ	ベーコン きざみのみり	スパゲッティ 油	玉葱 人参 えのき しめじ ピーマン めんつゆ	554	525
		和風ごまさらだ	ひじき 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま 油	きゅうり きゃべつ 人参 枝豆	17.0	16.5
24	金	オニオンすーぶ			玉葱 人参 いんげん	19.2	18.7
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.1	2.2
		牛乳	牛乳				
		麦茶					
		五平餅	味噌 大豆 じゃこ	米 砂糖 ごま			
25	土	ごはん		米		561	517
		厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ 味噌	油 砂糖 オイスターソース	筍 きゃべつ ピーマン 人参 葱	16.5	14.9
		もやしとえのきの中華すーぶ		ごま油	もやし 人参 えのき 玉葱	19.4	18.4
		杏仁フルーツ	牛乳	杏仁豆腐の素	パイナップル みかん缶 桃缶	1.7	1.7
		牛乳	牛乳				
27	月	チーズクラッカー	粉チーズ	小麦粉 油			
		パン		パン		554	526
		ミニオムレツ	オムレツ		ケチャップ	14.5	14.0
		さつまいものココロさらだ		さつまいも マヨネーズ	きゅうり 人参	22.9	22.0
		きゃべつとベーコンのクリームすーぶ	ベーコン 牛乳	シチューミックス	玉葱 人参 きゃべつ	2.0	1.8
28	火	桃缶			桃缶		
		牛乳	牛乳				
		バームクーヘン		バームクーヘン			
		野菜のドライカレー	豚肉 卵そぼろ	米 油	玉葱 人参 トマト ケチャップ カレーパウダー ドライパセリ 小松菜 かぼちゃ	570	528
		マセドアンさらだ	チーズ	じゃが芋 コールスロッドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ	17.7	16.1
29	水	豚肉と白菜のすーぶ	豚肉	片栗粉	白菜 人参 えのき	22.4	20.6
		牛乳	牛乳				
		お菓子とバナナ		マリービスケット	バナナ		
		おむすび2個	鮭ほぐし身 鰹節	米	ワカメごはんの素 人参	560	541
		ウィンナー	ウィンナー	油		17.3	15.1
30	木	中華きゅうり		砂糖 ごま油	きゅうり 人参	22.2	20.2
		とん汁	豚肉 味噌	じゃが芋 油	人参 葱 大根 椎茸 ごぼう	2.0	1.9
		メロン			メロン		
		牛乳	牛乳				
		お誕生日ケーキ	卵 ヨーグルト	ホットケーキミックス バター	うらごし人参 野菜ジュース みかん缶		
昭和三十九年四月二十九日	昭和の日						
30	木	パン		パン		564	519
		ポークビーンズ	豚肉 チーズ 大豆	じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 トマト ケチャップ	21.2	18.7
		ミモザさらだ	ハム 卵そぼろ	フレンチドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり	20.4	18.7
		オレンジゼリー	寒天	砂糖	オレンジジュース	2.1	1.8
		牛乳	牛乳				
麦茶							
桜えびおやき	チーズ 桜えび	米					

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぱんだ組は午前にお菓子和茶が出来ます。

★28日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。



進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。
季節の食材をとりいれ、素材の味を活かし、
楽しく、おいしく、安全な昼食やおやつとなるよう、
努力してまいります。

今年も一年間、よろしくお願ひ致します。給食室



2日の献立は、
事務さんの
「進級おめでとうリクエスト献立」
です。

