

# 4月の献立表

立 正 保 育 園

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	金	麦茶 せんべい	ごはん	マーボー丼・拌三絲 かき卵スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・にら・ハム・緑豆春雨 もやし・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	432	17.7	14.0
2	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	204	6.5	6.9
4	月	牛乳 マンナ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・マカロニサラダ バナナ・みそ汁	豚挽肉・生揚げ・人参・玉葱・椎茸・ハム マカロニ・きゅうり・バナナ・キャベツ・もやし	牛乳 チーズ蒸しパン	657	22.7	23.5
5	火	牛乳 ボーロ	ごはん	ドライカレー・福神漬け コーンサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬 キャベツ・コーン・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 大学かぼちゃ	452	12.9	17.6
6	水	麦茶 リンゴ	ごはん	千草焼き・きんぴらごぼう 塩昆布和え・みそ汁	鶏挽肉・卵・玉葱・人参・みつ葉・ごぼう キャベツ・きゅうり・もやし・油揚げ	麦茶 ツナパン	471	18.5	15.6
7	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば オレンジ・豆腐のスープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・オレンジ ベーコン・豆腐・長葱・もやし・卵・わかめ	麦茶 おかかおにぎり	532	18.5	12.1
8	金	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・干椎茸 納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根	麦茶 変わりピザ	456	21.0	12.7
9	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 えのき・しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	208	8.2	5.1
11	月	牛乳 バナナ	ごはん	カレーライス・福神漬け 茹で卵・ツナサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 キャベツ・きゅうり・ツナ	麦茶 マカロニあべかわ	583	20.0	21.8
12	火	麦茶 チーズ	ごはん	鶏肉のこうみ焼き・南瓜の煮物 ドレッシング漬・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・南瓜・かぶ・きゅうり 人参・キャベツ・玉葱	牛乳 マーラカオ	557	26.8	16.6
13	水	麦茶 きゅうり	ごはん	わかめ御飯・フィッシュナゲット 春雨サラダ・みそ汁	豆腐・ツナ・玉葱・生姜・緑豆春雨・きゅうり もやし・人参・大根・油揚げ	飲むヨーグルト せんべい	537	18.7	19.7
14	木	牛乳 せんべい	うどん	味噌煮込みうどん・小松菜の胡麻和え バナナ	鶏肉・油揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・ごぼう・大根 こんにやく・小松菜・きゅうり・もやし・バナナ	麦茶 手作りおこし	361	14.4	9.7
15	金	牛乳 カルケット	ごはん	キャロットピラフ・ハムのピカタ わかめとコーンのサラダ・スープ	玉葱・人参・ハム・卵・わかめ・キャベツ きゅうり・コーン・豆腐・えのき	プリン	409	16.3	13.4
16	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	237	7.2	8.9
18	月	牛乳 ボーロ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・人参・玉葱・油揚げ・もやし	麦茶 ココア蒸しパン	557	21.2	21.9
19	火	麦茶 ウエハース	ごはん	変わり納豆・さつま揚げ コールスローサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱 さつま揚げ(南瓜)・ハム・きゅうり・コーン・玉葱	牛乳 バナナ	478	17.9	13.6
20	水	麦茶 リンゴ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 ホットケーキ	601	19.2	24.4
21	木	牛乳 マンナ	パン	ツナサンド・フライドポテト ソーセージスープ・オレンジ	きゅうり・ツナ・じゃが芋・オレンジ・キャベツ 玉葱・人参・もやし・魚肉ソーセージ	麦茶 おにぎり	492	14.3	14.4
22	金	麦茶 チーズ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ビスケット	547	18.3	21.1
23	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	麦茶 せんべい	190	6.8	5.1
25	月	牛乳 カルケット	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ ニラと卵のスープ	鶏挽肉・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参 南瓜・きゅうり・ニラ・玉葱・卵・えのき	麦茶 子供用食	429	14.5	16.6
26	火	麦茶 ウエハース	うどん	カレーうどん・茹で卵 小松菜サラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ	ヨーグルト和え	438	15.3	19.6
27	水	牛乳 ボーロ	ごはん	たけのこ御飯・ちくわの磯辺揚げ えのきの酢の物・みそ汁	たけのこ・人参・油揚げ・ちくわ(生鱈)・えのき もやし・きゅうり・麩・玉葱	牛乳 マシュマロサンド	496	16.8	15.0
28	木	麦茶 オレンジ	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ 春雨スープ	豚肉・ピーマン・赤、黄ピーマン・たけのこ・椎茸 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・玉葱・人参	麦茶 きな粉トースト	456	16.1	13.2
30	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 えのき・しめじ・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9

4月の目標

- ・乳児 園生活や新しい担任に慣れ  
楽しい雰囲気の中で食事をする。
- ・幼児 新しい環境で楽しく食事をする  
手洗い、消毒の大切さ、食事のマナーを知る。

8日 花まつり 甘茶  
花まつりは釈迦様の誕生日です

給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。  
当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心な給食を提供し、その日の献立を提示するなど食に興味を持てるよう、職員一同、日々、工夫を凝らしてまいります。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

2  
1  
1  
1