



# 4月の献立表

平成29年 4月

(三才以上児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	10 24	肉どんぶり わかめとコーンのスープ キャベツとわかめのしらす和え 甘夏 ③麦茶 ドーナツ	豚肉 牛乳 しらす 牛乳	玉ねぎ 白滝 わかめ コーン キャベツ わかめ 甘夏	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油	しょうゆ しょうゆ コンソメ しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー 369kcal たんぱく質 14.6g
火	11 25	ごはん あさりのみそ汁 麻婆豆腐 かぶのつけもの りんご ③麦茶 人参とじゃこのおやき	あさり 豆腐 豚挽肉 じゃこ	人参 干しいたけ 長ねぎ かぶ りんご 人参	米 砂糖 片栗粉 油 薄力粉	みそ しょうゆ 塩 鰹節 ソース	401kcal 23.0g
水	12 26	春色ごはん にらと豆腐のスープ キャベツと青菜のごま和え はっさく ③麦茶 みたらしだんご	鶏ひき肉 豆腐	人参 コーン さやえんどう にら しいたけ キャベツ 小松菜 はっさく	砂糖 砂糖 ごま 米粉 白玉粉 砂糖 片栗粉	塩 しょうゆ 煮干し しょうゆ しょうゆ	466kcal 21.3g
木	13 27	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 きよみオレンジ ③麦茶 鰹節のおにぎり	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ しめじ 人参 長ねぎ ほうれん草 きよみオレンジ	うどん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	煮干し しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢	415kcal 21.8g
金	14 28	ごはん きゃべつのみそ汁 鮭の塩焼き スナップエンドウ 人参の甘煮 りんご ③ヨーグルト おかし	油揚げ 甘塩鮭 ヨーグルト	キャベツ わかめ スナップエンドウ 人参 りんご	米 砂糖 おかし	煮干し みそ しょうゆ 塩	365kcal 21.2g
土	1 15	煮込みうどん 果物 ③麦茶 おかし 和風スパゲッティ 野菜スープ 果物 ③麦茶 おかし	豚肉 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きのこ ピーマン キャベツ 人参 しいたけ オレンジ	うどん おかし スパゲッティ 油 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ コンソメ しょうゆ	453kcal 14.3g 210kcal 6.9g
月	3 17	カレーライス 春野菜サラダ きよみオレンジ ③麦茶 みそ蒸しパン	豚肉 牛乳	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 アスパラ コーン オレンジ	じゃがいも バター 砂糖 小麦粉	カレー用 塩 マヨネーズ B.P. みそ	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.2g
火	4 18	ごはん 玉ねぎのみそ汁 魚のからあげ 春雨サラダ りんご ③麦茶 マカロニのきな粉和え	油揚げ 魚 きな粉	玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり りんご	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 マカロニ 砂糖	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 塩	397kcal 24.5g
水	5 19	ちぎりパン コーンシチュー タンダーチキン アスパラの塩ゆで ミントマト 甘夏 ③麦茶 おせきはん	牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 アスパラ ミントマト 甘夏	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 小麦粉 もち米 砂糖 ごま	バター 塩 カレー粉 塩 塩	439kcal 18.9g
木	6 20	ごはん 中華スープ ハンバーグのトマトソース煮 野菜の磯和え いちご ③牛乳 じゃがいもとベーコンの煮物	豚挽肉 牛乳 牛乳 ベーコン	キャベツ しいたけ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり のり いちご 玉ねぎ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 おかし じゃがいも 油 砂糖	コンソメ しょうゆ ケチャップソース 塩 しょうゆ しょうゆ	533kcal 21.4g
金	7 21	ごはん わかめスープ 煮魚 小松菜の納豆和え りんご ③ヨーグルト おかし	魚 納豆 ヨーグルト	わかめ しめじ ほうれん草 小松菜 人参 りんご	米 砂糖 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ しょうゆ	425kcal 27.8g
土	8 22	やきそば 野菜スープ 果物 ③麦茶 おかし	豚肉	キャベツ 人参 ピーマン 人参 キャベツ しめじ オレンジ	やきそば麺 油 おかし	ソース コンソメ しょうゆ	357kcal 13.8g

## 入園・進級おめでとうございます。

今年度もたくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん眠って大きくなろうね！

\* 食材等の都合で献立を変更することがありますが、ご了承下さい。玄間に給食の展示をしていますのでお迎えの時に見て下さいね。

3歳以上児はごはん、パン、麺などの  
主食は栄養計算に含まれていません。  
ご承知おください。