



4月の献立

＜旬の食材＞
じゃがいも、たけのこ、キャベツ、
さわか、はっさく

今月のお誕生日会



日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)	栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	幼児	未満		
1日 15日 (月)	ごはん りんご 高野豆腐の卵とし もやしのゆかり和え かぶのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ねりあん、油揚げ、ハム、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、きゅうり、ほうれんそう、万能ねぎ、しそふりかけ	牛乳 牛乳 あんまん	E P F S	582 22.9 14.6 1.8	518 21.0 14.7 1.5	kcal g g g
2日 16日 (火)	ごはん グレープフルーツ さけのバターしょうゆ焼き こまつなの納豆和え じゃがいものみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、無塩バター、バター	牛乳、さけ、挽きわり納豆、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	E P F S	567 25.6 14.6 1.5	507 23.1 14.7 1.2	kcal g g g
3日 17日 (水)	カレーライス ピクルス こまつなのスープ バナナ	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、バター、小麦粉、ごま、油、クラッカー	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、鶏むね肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、かぶ、りんご、えのきたけ、ホールトマト缶、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 おいもサンド	E P F S	625 21.5 14.8 1.9	551 19.8 14.9 1.6	kcal g g g
4日 18日 (木)	ごはん オレンジ チンジャオロース キャベツの中華サラダ きのこたまごのスープ	米、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、卵、チーズ、カットわかめ	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、こまつな、赤ピーマン、コーン、きゅうり、えのきたけ、しょうが	牛乳 牛乳 ツナ揚げ餃子	E P F S	531 24.8 16.9 1.8	478 22.5 16.5 1.5	kcal g g g
5日 30日 (金)	ごはん バナナ 松風焼き ほうれんそうのお浸し 根菜のすまし汁	米、スパゲティ、さといも、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、あおのり、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、にんにく	牛乳 牛乳 和風パスタ	E P F S	588 22.7 14.5 1.8	521 20.7 14.6 1.5	kcal g g g
6日 20日 (土)	しょうゆラーメン ちくわの磯辺焼き にんじんの豆腐サラダ	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油、マヨドレ、せんべい	牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、木綿豆腐、あおのり	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、しょうが	牛乳 牛乳 せんべい	E P F S	468 20.7 15.7 2.3	483 19.9 15.4 2.0	kcal g g g
8日 22日 (月)	ごはん オレンジ マーボー豆腐 れんごんの中華サラダ はくさいの春雨スープ	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、きな粉	オレンジ、れんごん、にんじん、はくさい、たまねぎ、みずな、ピーマン、しいたけ、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 ミルクくずもち	E P F S	538 21.6 15.5 1.7	483 19.9 15.4 1.5	kcal g g g
9日 23日 (火)	ごはん グレープフルーツ さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 たけのこのすまし汁	米、さといも、砂糖、食パン、マヨドレ	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、あおのり	グレープフルーツ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、こまつな、いんげん、切り干しだいこん、たまねぎ、しめじ、コーン	牛乳 牛乳 和風ピザトースト	E P F S	541 23.8 17.1 2.0	487 21.7 16.8 1.5	kcal g g g
10日 24日 (水)	ごはん りんご 鶏肉とキャベツのみそ炒め ひじきのマヨ和え 厚揚げのすまし汁	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、油、すりごま、片栗粉、グラニュー糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、ジョア	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ジョア メロンパンクッキー	E P F S	540 22.0 14.3 1.7	500 21.0 14.5 1.4	kcal g g g
郷土料理 11日 25日 (木)	ごはん バナナ 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうのごま和え はくさいのみそ汁	米、小麦粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、あおのり	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 お好み焼き	E P F S	563 25.2 17.2 1.6	501 22.8 16.8 1.3	kcal g g g
12日 (金)	0~3歳児：食パン・ハンバーガー 4~5歳児：ハンバーガー 切り干し大根のサラダ ブロッコリーのスープ キウイフルーツ	米、食パン、バター、砂糖、油、ごま、食パン、マヨドレ	牛乳、豚ももひき肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、卵、塩こんぶ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン、切り干しだいこん、レタス、トマト	牛乳 牛乳 青菜おにぎり	E P F S	541 21.5 15.7 2.0	487 19.9 15.7 1.7	kcal g g g
13日 27日 (土)	ごはん 肉じゃが ほうれんそうの甘酢和え もやしのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	牛乳 牛乳 せんべい	E P F S	511 22.4 15.7 1.5	462 20.6 15.6 1.3	kcal g g g
入園・進級 祝い献立 26日 (金)	ミートスパゲッティ ミモザサラダ アスパラのスープ オレンジ	スパゲティ、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、卵、カルピス	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、グリーンアスパラガス、キャベツ、しめじ、コーン、にんにく	牛乳 カルピス ひよこ蒸しパン	E P F S	570 22.0 16.4 1.9	432 19.2 13.8 1.2	kcal g g g
誕生日 献立 19日 (火)	わかめごはん オレンジ ささみのりチーズフライ 白菜のおかか和え 貝たくさんみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、さつまいも、小麦粉、ごま	牛乳、鶏ささ身、生クリーム(豆乳)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、粉チーズ、あおのり、炊き込みわかめ	オレンジ、はくさい、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、バナナ、しめじ	牛乳 牛乳 バナナココアケーキ	E P F S	565 24.6 15.8 1.7	505 22.3 15.7 1.5	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)548kcal、たんぱく質(P)22.8g、脂質(F)15.4g、食塩(S)1.8g
(乳児) エネルギー (E)495kcal、たんぱく質(P)21.1g、脂質(F)15.5g、食塩(S)1.5g



今月の郷土料理(大阪)

お好み焼き