



4月の献立

＜旬の食材＞
春キャベツ、たけのこ、アス
パラガス、キウイフルーツ

今月のお誕生日会

令和三年
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ（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	3時おやつ	幼児	未満	
1日 15日 (木)	御飯 オレンジ タンドリーチキン ポテトサラダ 貝だくさんスープ	米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、かぶ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、セロリ、コーン、にんにく	牛乳 五平餅 牛乳	E 560 498 P 21.9 20.1 F 14.4 14.5 S 1.5 1.2	kcal g g g	
2日 22日 (金・木)	御飯 りんご 肉野菜のごま炒め さつまいもサラダ もやしのみそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、カットわかめ	もやし、りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、しめじ、にんにく	牛乳 いももち 牛乳	E 527 476 P 20.0 18.6 F 14.8 14.9 S 1.2 1.0	kcal g g g	
3日 17日 (土)	豚丼 じゃがいもの塩昆布あえ えのきのすまし汁	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、塩こなんど	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 せんべい クッキー 牛乳	E 455 418 P 18.0 17.0 F 11.5 12.2 S 1.0 0.9	kcal g g g	
5日 19日 (月)	御飯 バナナ さわらの照り焼き 小松菜の納豆あえ 大根のみそ汁	米、コーンフレーク、無塩バター	牛乳、さわら、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん	牛乳 マシュマロコーンフレーク 牛乳	E 546 486 P 22.6 20.8 F 15.5 15.4 S 1.3 1.1	kcal g g g	
6日 20日 (火)	マーボー丼 ブロッコリーの中巻サラダ わかめスープ キウイフルーツ	米、ぎょうざの皮、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	ねぎ、ブロッコリー、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にら、しょうが	牛乳 サモサ 牛乳	E 528 475 P 22.4 20.6 F 15.9 15.8 S 2.0 1.7	kcal g g g	
7日 21日 (水)	御飯 りんご 鶏肉の香草焼き ツナサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、食パン	鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、にんにく	牛乳 シュガートースト ジョア	E 595 533 P 21.8 20.5 F 17.5 16.9 S 1.0 1	kcal g g g	
8日 (木)	食パン バナナ スペイン風オムレツ ひじきのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、食パン、ごま	卵、鶏ひき肉、チーズ、いわし(田作り)、ひじき	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えだまめ、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり	牛乳 鶏そぼろおにぎり おやつ小魚(ごま) 麦茶	E 566 497 P 23.6 20.9 F 15.1 14.8 S 2.1 1.7	kcal g g g	
9日 23日 (金)	御飯 オレンジ 肉じゃが 春キャベツとちくわの和え物 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、ちくわ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しらたき、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	E 578 515 P 21.6 20.0 F 16.7 16.4 S 1.5 1.2	kcal g g g	
10日 24日 (土)	しょうゆラーメン ちくわの磯辺焼き もやしの中華風和え物	生中華めん、ごま油、油、砂糖	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、あおのり	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、コーン、しょうが	牛乳 せんべい クッキー 牛乳	E 474 433 P 19.3 18.1 F 15.9 15.7 S 2.4 2.0	kcal g g g	
12日 26日 (月)	御飯 バナナ 豚肉のしょうが焼き 白菜の和え物 じゃがいものみそ汁	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、あおのり	バナナ、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ、キャベツ、しょうが	牛乳 焼きそば 牛乳	E 594 524 P 21.2 18.6 F 17.0 16.6 S 1.8 1.4	kcal g g g	
13日 27日 (火)	カレーライス 切干大根のサラダ 野菜スープ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏むね肉、豆乳、ウインナーソーセージ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、切り干したいこん、干しぶどう、コーン、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 ぶどう蒸しパン 牛乳	E 625 549 P 22.4 20.5 F 14.3 14.4 S 2 1.7	kcal g g g	
14日 28日 (水)	御飯 キウイフルーツ 鮭のフライ ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、粉糖	さけ、ゆで大豆、ちくわ、きな粉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しめじ、ひじき	牛乳 きな粉クッキー 牛乳	E 610 555 P 25.2 23.6 F 15.5 15.5 S 1.3 1.1	kcal g g g	
入園・進級 祝い献立 30日 (金)	ミートスパゲティ 花にんじんのピクルス アスパラガスのスープ バナナ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、大豆水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、グリーンアスパラガス、いちごジャム、にんにく	牛乳 いちごケーキ 牛乳	E 620 549 P 21.1 19.5 F 17.0 16.7 S 2.1 1.8	kcal g g g	
誕生日 献立 16日 (金)	ケチャップライス オレンジ ナゲット コールスローサラダ ポトフ風スープ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、無塩バター、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	牛乳 ココアケーキ 牛乳	E 587 519 P 17.1 16.1 F 17.9 17.3 S 1.6 1.3	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)558kcal、たんぱく質(P)21.4g、脂質(F)15.5g、食塩(S)1.6g
(乳児) エネルギー (E)499kcal、たんぱく質(P)19.7g、脂質(F)15.4g、食塩(S)1.3g