

4月予定献立表

令和5年度 やはばこども園

栄養価
()は未満児

日付	曜日	午前おやつ (1~2歳児)	給食 【 】は語呂合わせ・行事のメニューです	午後おやつ	熱や力になる	血や肉、骨になる	体の調子を整える	エネルギー・塩分 たんぱく質・脂質
1	月	プリン	ごはん・中華風ロースチキン・チャプチェ アスパラの和え物・キャベツの味噌汁・オレンジ	牛乳 カスタード蒸しパン	米・砂糖・春雨・小麦粉 ごま油・ごま	牛乳・鶏肉・卵・牛肉 味噌・バター・ハム・油揚げ	オレンジ・キャベツ・人参・アスパラ・胡瓜・もやし 玉葱・ニラ・椎茸・生姜・わかめ・にんにく	792(626)・2.4(1.8) 33.2(26.0)・27.5(21.1)
2	火	ヨーグルト	ごはん・ツナの卵焼き・ほうれん草の胡麻和え 里芋の土佐煮・かぶの味噌汁・バナナ	麦茶・みたらし団子	米・里芋・砂糖 すりごま・マヨネーズ・マヨネーズ	豆腐・卵・ツナ・味噌 ちくわ・ヨーグルト・チーズ	バナナ・人参・大根・キャベツ・かぶ・ほうれん草 玉葱・しめじ・グリーンピース・干椎茸	456(417)・1.6(1.5) 14.8(15.3)・6.4(5.3)
3	水	干し芋	ごはん・鮭のタルタルソース焼き・大豆とじゃこのかりか コールスローサラダ・じゃが芋の味噌汁・キウイ	牛乳・バナナクレープ	米・強力粉・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・フレンチドレッシング・干し芋	牛乳・ホイップ・鮭・大豆 卵・味噌・ハム・しらす・バター	キウイ・キャベツ・人参・ほうれん草・胡瓜 バナナ・玉葱・わかめ・パセリ	903(707)・2.8(2.1) 37.8(28.4)・40.7(30.3)
4	木	牛乳	煮込みうどん・高野豆腐のベーコン巻き ころころサラダ・麦茶・グレープフルーツ	麦茶 おなかチーズおにぎり	うどん・じゃが芋 マヨネーズ・米	鶏肉・卵・なると・高野豆腐・ベーコン なると・鶏ガラ・牛乳・チーズ・かつお節	グレープフルーツ・玉葱・人参 ほうれん草・胡瓜・椎茸	295(300)・1.0(0.9) 14.6(15.0)・9.3(11.3)
5	金	ジョア	【入園・進級式】カレーライス・エビフライ ブロッコリーときのこのサラダ・牛乳・いちご	ぶどうジュース フレンチトースト	米・じゃが芋・フランスパン 砂糖・油	牛乳・豚肉・卵 ささみ・バター	いちご・玉葱・人参・しめじ 胡瓜・ブロッコリー・えのき	719(596)・2.6(2.1) 27.3(23.6)・19.2(13.6)
6	土	せんべい	お弁当の日	牛乳・お菓子				
8	月	野菜スティック	ごはん・かじきの味噌漬け焼き・すき昆布煮 サラスパサラダ・山東菜のすまし汁・バナナ	牛乳・ちんすこう	米・小麦粉・油・砂糖・サラスパ マヨネーズ	牛乳・カジキ・ツナ・さつま揚げ 味噌	バナナ・ほうれん草・人参・しらたき・胡瓜・えのき ごぼう・コーン・貝割れ大根・刻み昆布・大根	741(552)・1.4(1.0) 24.0(16.9)・25.8(18.3)
9	火	かりんとう	ごはん・揚げ豆腐の和風あんかけ・ツナサラダ もやし和え・春野菜の味噌汁・デコポン	牛乳 じゃが芋の磯辺焼き	じゃが芋・米・片栗粉・砂糖 マヨネーズ・油・ごま	牛乳・豆腐・卵・ハム・バター ツナ・味噌	デコポン・もやし・玉葱・胡瓜・キャベツ・人参・えのき・わかめ さやえんどう・赤ピーマン・コーン・黒きくらげ・生姜・焼きのり	712(679)・3.3(2.6) 23.9(19.4)・24.0(21.0)
10	水	せんべい	ごはん・チキンと大根のトマト煮・五目とえ 南瓜のミルク煮・高野豆腐の味噌汁・キウイ	牛乳 チーズまんじゅう	米・小麦粉 砂糖・ごま	牛乳・鶏肉・バター・味噌・卵 油揚げ・高野豆腐・鶏がら	キウイ・大根・南瓜・小松菜・玉葱・キャベツ 人参・もやし・グリーンピース・わかめ・にんにく・椎茸	781(565)・2.0(1.7) 30.1(21.7)・26.1(18.3)
11	木	牛乳	ちゃんぽん風ラーメン・ちくわの納豆揚げ ほうれん草のささみとえ・麦茶・サンフルーツ	麦茶・じゃごはん	中華麺・米・てんぷら粉 ごま油・三温糖・ごま	ちくわ・牛乳・ささみ・豚肉・納豆 なると・チーズ・しらす・鶏がら	オレンジ・もやし・キャベツ・ほうれん草 人参・椎茸・青のり・にんにく	651(502)・3.9(1.6) 33.3(19.9)・10.9(10.5)
12	金	リッツ	【パンの記念日】ロールパンサンド・スパニッシュオムレツ ポークビーンズ・レタスの和風和え・ワンタンのスープ・パン	牛乳 手作りじゃがりこ	じゃが芋・ロールパン・米粉・マカロニ 片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま・ごま油・油	牛乳・卵・豚肉 鶏がら	パイン・レタス・玉葱・白菜・人参・葱 胡瓜・椎茸・パセリ	505(559)・1.9(2.1) 23.9(20.5)・19.8(22.6)
13	土	せんべい	焼きそば・豆腐スープ バナナ	牛乳・お菓子	焼きそば麺	牛乳・豆腐・豚肉 鶏がら	バナナ・白菜・人参・葱 玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン・わかめ	332(263)・0.7(0.7) 13.2(9.4)・10.9(6.5)
15	月	ビスケット	コーンごはん・タンダーリーチキン・大根のきんぴら 水菜和え・シチュー・キウイ	牛乳・納豆トースト	米・じゃが芋・食パン マヨネーズ・油・砂糖	牛乳・鶏肉・納豆・ツナ・チーズ ヨーグルト・ちくわ・味噌・バター	キウイ・大根・もやし・玉葱・人参・水菜・コーン 椎茸・いんげん・にんにく・生姜・パセリ・焼きのり	733(671)・2.3(2.0) 34.7(27.9)・26.3(21.7)
16	火	せんべい	ハヤシライス・ナゲット・おしゃれサラダ スナックえんどう・牛乳・甘夏	ジョア・スイートポテト	さつま芋・米・じゃが芋・片栗粉 砂糖・マヨネーズ・油	牛乳・牛肉・豆腐・鶏肉 卵・チーズ・バター	玉葱・オレンジ・トマト・ブロッコリー・人参・生姜 スナックエンドウ・コーン・グリーンピース・にんにく	911(929)・2.1(3.0) 35.7(30.7)・31.1(22.6)
17	水	アスパラガス	ごはん・鮭の西京焼き・新ごぼうのから揚げ ミモササラダ・豚肉と白菜のスープ・グレープフルーツ	牛乳・パウンドケーキ	米・砂糖・片栗粉 油	牛乳・鮭・豚肉・卵・味噌 バター・鶏がら	グレープフルーツ・ごぼう・白菜・胡瓜・キャベツ 葱・人参・みかん・ほうれん草・椎茸・生姜・にんにく	655(630)・1.8(1.6) 28.6(21.4)・21.5(17.7)
18	木	ビスコ	鶏そぼろ丼・ピザ春巻き・和風和え ワカメの味噌汁・バナナ	牛乳寒天 せんべい	米・砂糖・油 ごま・ごま油	牛乳・卵・鶏肉 豆腐・ウインナー・味噌	バナナ・レタス・人参・みかん・玉葱・しめじ・わかめ ピーマン・葱・胡瓜・寒天	550(452)・1.5(0.8) 18.0(13.5)・14.5(12.0)
19	金	せんべい	ごはん・レバーのケッチャップ揚げ・カリフラワー ポパイサラダ・大根の味噌汁・夏みかん	牛乳 ツナ入りホットケーキ	米・じゃが芋・油・片栗粉 砂糖・ごま	牛乳・レバー・ツナ・卵・味噌 チーズ・ウインナー	夏みかん・ほうれん草・大根・しめじ・カリフラワー 白菜・人参・コーン・生姜	706(547)・2.5(1.6) 25.0(17.8)・29.4(21.1)
20	土	せんべい	お弁当の日	牛乳・お菓子				
22	月	ジョア	雑穀ごはん・筑前煮・干草和え ポテトサラダ・ふのり汁・パン	牛乳・チーズラスク	米・フランスパン・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・ごま油・ごま	牛乳・鶏肉・豆腐・チーズ 卵・ハム・味噌・油揚げ	パイン・人参・ほうれん草・蓮根・もやし・こんにゃく 葱・ごぼう・椎茸・えのき・胡瓜・いんげん・ふのり・椎茸	704(561)・2.8(2.0) 31.2(26.0)・24.1(16.2)
23	火	せんべい	ごはん・ひじき入りつくね・きんぴらごぼう めかぶの中華サラダ・さつま芋のめった汁・バナナ	牛乳・スティックパイ	米・さつま芋・パン粉・砂糖・ごま 片栗粉・黒ごま・ごま油	牛乳・鶏肉・豚肉・ハム 卵・味噌・かつお節	バナナ・人参・ごぼう・玉葱・大根・めかぶ しらたき・胡瓜・切干大根・ひじき・生姜	657(523)・2.1(1.8) 27.4(20.7)・20.5(14.2)
24	水	せんべい	お弁当の日	カルピス・お菓子				
25	木	ヨーグルト	【誕生日会】ピピンごはん・ごまから揚げ かむかむサラダ・レタススープ・セリ	りんごジュース チーズケーキ	米・砂糖・小麦粉・片栗粉 ごま・ごま油	鶏肉・豆腐・豚肉・クリーム・卵・ヨーグルト クリームチーズ・さきいか・味噌・鶏がら	りんご・レタス・もやし・ほうれん草・人参 切干大根・胡瓜・ニラ・レモン・椎茸・生姜・にんにく	707(639)・2.0(1.7) 27.6(25.5)・23.3(18.8)
26	金	サブレ	ごはん・ワカメのかき揚げ・ブロッコリー ナムル・豆腐の味噌汁・オレンジ	フルーツヨーグルト	米・てんぷら粉 蜂蜜・ごま・ごま油	ヨーグルト・豆腐 味噌・油揚げ	オレンジ・バナナ・もやし・ブロッコリー・胡瓜・人参 玉葱・枝豆・しめじ・葱・みかん・桃・梨・パイン・わかめ	496(533)・1.6(1.3) 15.9(14.4)・7.5(10.9)
27	土	せんべい	おにぎり・鶏の味噌漬け焼き ポテトサラダ・バナナ	牛乳・お菓子				
29	月		昭和の日					
30	火	干し芋	ごはん・あじのみりん焼き・れんこんのきんぴら ささみと胡瓜の酢の物・白菜の味噌汁・キウイ	牛乳・オムレット	米・マヨネーズ 砂糖・ごま	牛乳・あじ・豚肉・ささみ 卵・味噌・高野豆腐	キウイ・白菜・蓮根・胡瓜・人参 わかめ・小松菜・コーン・わかめ	631(602)・1.9(1.5) 29.8(23.7)・17.2(16.4)

* 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
お弁当の日には、箸の持参をお願いします。
太字のおやつは、お誕生日の年長児さんのリクエストおやつです。

4月栄養価平均値(基準値)

エネルギー
たんぱく質
脂質

3歳児以上	3歳児未満
637kcal(659kcal)	549kcal(480kcal)
25.1g(24.7g)	19.9g(18.0g)
19.8g(18.3g)	15.8g(13.4g)