



4月 献立表



平成31年

わかばの森保育園

日 曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	補食	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
1 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 厚揚げ 鶏肉	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 キャベツ 大根 人参 オレンジ
2 火	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー 白菜サラダ フルーツポンチ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶	ポテト 麦茶	ツナ 油揚げ 煮干し チーズ	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ しめじ さやいんげん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン バイン缶 黄桃缶 りんご ひじき
3 水	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 春雨の甘酢和え りんご 麦茶	シフォンケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	煮干し 豚肉 鶏卵 クリーム 牛乳	米 ごま油 油 春雨 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 小松菜 わかめ キャベツ 人参 チンゲン菜 りんご
4 木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ じゃが芋のおかか和え バイナップル 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	煮干し 味噌 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バイナップル
5 金	蒸しさつま芋 麦茶	【清明】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 さわらの味噌照り焼き なめ茸和え テコポン 麦茶	クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 クッキー さつま芋	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 白菜 小松菜 人参 なめ茸 テコポン
6 土	小魚(1歳児 チーズ) 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶		煮干し 味噌 厚揚げ 豚肉 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし りんご ぶどうジュース アガー
8 月	ボン菓子 麦茶	スバゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶	ポテト 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 米 ボン菓子	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり 炊き込みわかめ
9 火	チーズ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ ひじきの煮物 バイナップル 麦茶	野菜の塩焼きそば 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	味噌 厚揚げ まぐろフライ 高野豆腐 干しえび かつお節 チーズ	米 押し麦 油 片栗粉 森し中華麺 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ ほうれん草 切干大根 ひじき 人参 グリーンピース バイナップル キャベツ もやし
10 水	蒸しさつま芋 麦茶	肉豆腐丼 中華スープ ナムル オレンジ 麦茶	ミニホットケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 焼き豆腐 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキ さつま芋	白菜 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし 人参 オレンジ りんごソース
11 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 バナナバーグ じゃごとキャベツの和え物 バナナ 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	せんべい 麦茶	煮干し 味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ アガー 黄桃缶
12 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのごま照り焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶	かぼちゃの米粉マドレーヌ 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 たら 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 米粉パンミックス 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 切干大根 人参 ほうれん草 りんご 南瓜
13 土	小魚(1歳児 チーズ) 麦茶	焼き肉丼 わかめスープ 味噌マヨ和え オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶		豚肉 味噌 煮干し	米 ごま 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
15 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	じゃがいも餅 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳 チーズ 納豆	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 大根 ひじき 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ 青のり
16 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ バイナップル 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 小切替 片栗粉 油 スバゲティ 砂糖 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 しょうが キャベツ 人参 バイナップル バナナ
17 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ いろいろ野菜カレー 海苔サラダ カップヨーグルト 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター さつま芋	ほうれん草 えのき茸 コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 小松菜 もやし 焼きのり
18 木	大根煮 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 八宝菜 ピーマンと野菜のマヨ醤油和え チーズ 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	煮干し 豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ピーマン ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ チンゲン菜 コーン アガー 大根
19 金	人参煮 麦茶	【穀雨】じゃが芋ご飯 味噌汁 かれいの照り焼き 大根と竹の子のおかか煮 バナナ 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 かれい かつお節 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 黒糖まんじゅう	さやいんげん 昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 大根 たけのこ水煮 人参 グリーンピース バナナ
20 土	せんべい 麦茶	ご飯 春雨とコーンのスープ 麻婆豆腐 ごぼうサラダ りんご 麦茶	青菜おかかおにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶		煮干し 木綿豆腐 豚肉 味噌 かつお節	米 ごま油 春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ せんべい	コーン 万能ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう もやし ほうれん草 人参 りんご 小松菜
22 月	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ペーコン入り玉子焼き 塩昆布和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 小切替 砂糖 ウエハース じゃが芋	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ハセリ 白菜 切干大根 人参 塩昆布 バイナップル オレンジジュース アガー
23 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	鶏肉の照り焼き丼 味噌汁 キャベツのゆかり和え バナナ 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 薄力粉 砂糖	焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり バナナ 南瓜
24 水	大根煮 麦茶	丸パン ミルクスープ ミートローフ 粉ふき芋 グレープフルーツ 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	せんべい 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 木綿豆腐 クリーム	丸パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 無塩バター	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ハセリ グレープフルーツ 大根
25 木	ウエハース 麦茶	ツナとキャベツの和風スバゲティ コンソメスープ 大根とさき身のサラダ オレンジ 麦茶	大学芋 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	ツナ 鶏肉 牛乳	スバゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 小松菜 わかめ 大根 きゅうり 人参 オレンジ
26 金	人参煮 麦茶	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ キャベツ 小松菜 コーン バイン缶 黄桃缶
27 土	チーズ 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ バナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚(1歳児チーズ) 麦茶		油揚げ 煮干し チーズ	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり コーン バナナ 塩昆布

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
児	平均量	597	20.6	16.6	89.2	272	3.1	229	0.37	0.36	41	1.8	5.2
乳	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
児	平均量	503	17.1	13.6	75.6	247	2.8	202	0.31	0.3	35	1.5	4.6

☆園の給食ではおいしい『金芽米』を使用しています。

※補食は変更する事があります。