



平成29年度 4月 予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
熱や力になるもの	血や肉をつくるもの		体の調子を整えるもの						
15	土	ミルクパン アスパラガスのスープ チキンと野菜のトマト煮 ブロッコリーとコーンソテー 果物	ミルクパン オリーブ油 コーン缶、油	ハム 鶏もも肉	アスパラガス、玉葱 玉葱、人参、トマト、にんにく ブロッコリー、果物	クラッカーのブルーベリージャムサンド 牛乳	クラッカー ブルーベリージャム	①515 ②20.9 ③18.5 ④2.4	①423 ②17.6 ③15.3 ④2.0
18	火	ごはん 卵とニラのスープ 高野豆腐の回鍋肉 もやしナムル 果物	胚芽精米 ごま油 ごま油	卵 高野豆腐、豚挽肉 鶏ささ身肉	ニラ 春巻、人参、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、きゅうり、人参、果物	4日人参ブリッツ 18日誕生ケーキ 調整豆乳	4日小麦粉 人参、ベーキングパウダー バター、牛乳 18日ショートケーキ	①536/528 ②18.3/18.7 ③16.9/17.1 ④1.7/1.5	①454/470 ②15.2/16.0 ③13.5/14.7 ④1.7/1.5
19	水	きつねうどん かじきの竜田揚げ いんげんのおかか和え 果物	生うどん 油、小麦粉	油揚げ かじき かつお節	葱、人参 いんげん、人参 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒糖	①542 ②21.7 ③15.8 ④2.3	①450 ②18.1 ③13.4 ④1.9
20	木	カレーライス わかめの味噌汁 野菜炒め 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、バター、小麦粉 ごま油	鶏むね肉、牛乳、スキムミルク わかめ 桜海老	人参、玉葱、にんにく、生姜 あさつき 小松菜、ニラ、もやし、人参、椎茸 果物	桃ゼリー ウエハース 牛乳	もも缶 ゼラチン レモン果汁 ウエハース	①610 ②19.0 ③14.8 ④2.4	①511 ②15.9 ③12.5 ④2.1
21	金	レーズンパン 飲むヨーグルト 玉葱のスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナソース和え 果物	レーズンパン 生パン粉、油 マヨネーズ	飲むヨーグルト 豚挽肉、絹豆腐 ツナ缶、牛乳	玉葱、人参 玉葱 ブロッコリー、玉葱、果物	ゆかりおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 ゆかり にぼし	①581 ②22.6 ③16.0 ④2.2	①493 ②19.6 ③13.0 ④2.1
22	土	豚丼 もやしのスープ きゅうりと竹輪の甘酢和え 果物	精白米、油 春雨	豚肩ロース肉 竹輪	玉葱、生姜 もやし、筍 きゅうり、人参 果物	揚げパン 牛乳	コッペパン 油 きな粉	①610 ②19.6 ③20.3 ④2.4	①516 ②16.6 ③17.5 ④2.3
24	月	ごはん 茄子の味噌汁 鮭の塩焼き 人参とごぼうのきんぴら 果物	胚芽精米 ごま油、いりごま	鮭	茄子、葱 人参、ごぼう、いんげん、果物	あんことチーズの春巻き焼き 牛乳	春巻きの皮 小豆 クリームチーズ 油	①581 ②21.4 ③17.1 ④1.5	①495 ②19.3 ③14.6 ④1.4
25	火	醤油ラーメン 生揚げのそぼろ味噌炒め カリフラワーと空豆の中華サラダ 果物	生中華麺、コーン缶、ごま油 油 油	生揚げ、鶏挽肉 しらす干し	もやし、葱、ニラ、人参 木耳、グリーンピース カリフラワー、空豆、人参 果物	マシュマロココアムース ビスケット 牛乳	牛乳 マシュマロ ココア ビスケット	①554 ②22.5 ③15.1 ④2.4	①458 ②18.8 ③12.9 ④1.8
26	水	バターロール じゃが芋のミルクスープ ツナのオムレツ ほうれん草ソテー 果物	バターロール じゃが芋、バター 油 バター	牛乳 卵、ツナ缶、牛乳	玉葱、パセリ 玉葱 ほうれん草、人参、果物	焼きビーフン 麦茶	ビーフン 玉葱、春キャベツ 豚肩ロース肉、ピーマン 人参、ごま油	①516 ②19.8 ③20.5 ④2.1	①417 ②15.9 ③16.5 ④1.8
27	木	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の生姜醤油焼き 筍のごま和え 果物	胚芽精米 すりごま	高野豆腐、わかめ 鶏もも肉	もやし 生姜 筍、人参、果物	アーモンドシュガーパイ 牛乳	パイ皮 バター アーモンドフードル	①553 ②21.3 ③21.5 ④1.7	①478 ②18.2 ③17.9 ④1.4
28	金	かてめし 青梗菜のすまし汁 鯖の野菜蒸し 南瓜の甘煮 果物	胚芽精米、油	油揚げ 鯖	人参、大根、干し椎茸、ごぼう、みょうろ 青梗菜、あさつき 人参、玉葱、レモン果汁 南瓜、絹さや、果物	空豆のクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳 空豆	①595 ②19.5 ③20.0 ④2.1	①492 ②16.3 ③16.7 ④1.9
17	月	グリーンピースごはん お麩の味噌汁 鯖の照り焼き 肉じゃが 果物	胚芽精米 麩 じゃが芋、白滝	油揚げ 鯖 豚もも肉	グリーンピース あさつき 玉葱、人参、いんげん、果物	マフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ヨーグルト、牛乳 油	①537 ②20.2 ③14.8 ④2.0	①475 ②18.4 ③12.9 ④1.8

【入園・進級 行事食】

3	月	お赤飯 花麩の味噌汁 鯖の照り焼き 肉じゃが 果物	精白米、もち米、いりごま 花麩 じゃが芋、白滝	ささげ 鯖 豚もも肉	あさつき 玉葱、人参、いんげん、果物	お祝いマフィン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー ヨーグルト、牛乳、レモン果汁 油、バナナ、苺 生クリーム、チョコペン	①586 ②21.0 ③17.0 ④2.3	①495 ②18.8 ③14.6 ④2.1
---	---	------------------------------------	-------------------------------	------------------	-----------------------	---------------	---	--------------------------------	--------------------------------



今年度1年を通して、日本の郷土料理を紹介していきます。
4月の郷土料理【埼玉県】は14・28日の『かてめし』です。
レシピは掲示してありますので、参考にしてください。

- ①熱量kcal
- ②蛋白質g
- ③脂質g
- ④塩分g