



平成30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						
3	火	トマトとベーコンのスパゲッティ アスパラのスープ かぶとそら豆のフレンチサラダ 果物	スパゲッティ、油 オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	玉葱、トマト、にんにく アスパラガス、玉葱 かぶ、そら豆、人参 果物	3日 ホットケーキ 17日 誕生ケーキ 調整豆乳	3日 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、ヨーグルト バター、メープルシロップ 17日 ショートケーキ	①581①550 ②192②18.7 ③18.8③19.8 ④1.9④1.9	①469①466 ②15.5②15.6 ③14.9③16.8 ④1.7④1.7
4	水	ごはん えのきのスープ 鶏肉とピーマンの炒め物 中華風ひじきの五目煮 果物	胚芽精米 油 ごんにゃく、ごま油	鶏もも肉 ひじき、大豆水煮	えのき、木耳 ピーマン、赤パプリカ、玉葱、にんにく、生姜 人参、グリーンピース、果物	ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 絹豆腐、牛乳 油	①536 ②17.7 ③14.4 ④1.5	①460 ②15.2 ③12.2 ④1.3
5	木	カレーライス 切干大根の味噌汁 ブロッコリーとしらすの炒め物 果物	胚芽精米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 ごま油	豚肩ロース肉、牛乳 しらす干し	玉葱、人参、にんにく、生姜 切干大根、茄子 ブロッコリー 果物	りんご寒天 塩せんべい 牛乳	りんごジュース りんご 寒天 塩せんべい	①607 ②19.0 ③17.1 ④2.6	①508 ②15.8 ③14.3 ④2.1
6	金	ソフトフランスパン もやしのスープ 鮭のトマトソース コールスローサラダ 果物	ソフトフランスパン バター、オリーブ油 コーン缶、マヨネーズ	ハム 鮭	もやし、絹さや トマト、玉葱、にんにく、パセリ キャベツ、人参、果物	カラフルクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳 スプレーチョコ	①514 ②19.7 ③18.2 ④2.1	①430 ②17.7 ③15.4 ④2.0
7	土	ごはん 南瓜の味噌汁 つくね焼き かぶと油揚げの煮浸し 果物	精白米 パン粉	鶏挽肉 油揚げ	南瓜、葱 玉葱、生姜 かぶ、かぶ葉、果物	あんパン 牛乳	あんパン	①588 ②22.0 ③15.0 ④1.6	①487 ②18.4 ③12.6 ④1.4
9	月	ごはん 筍と麩の味噌汁 肉豆腐 新じゃがのきんぴら 果物	胚芽精米 麩 白滝 じゃが芋、いりごま、ごま油	豚肩ロース肉、生揚げ	筍、あさつき 人参、葱 人参、いんげん、果物	野菜ブリッツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、バター 人参、パセリ	①548 ②18.1 ③16.8 ④1.7	①473 ②15.6 ③14.1 ④1.6
10	火	バターロール 人参ポタージュ ツナとグリーンピースのチーズオムレツ 小松菜のサラダ 果物	バターロール バター、小麦粉 ごま油	牛乳 ツナ缶、卵、チーズ、牛乳	人参、玉葱 グリーンピース、玉葱 小松菜、人参、果物	若菜おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 若菜ごはんの素 にぼし	①601 ②22.5 ③19.8 ④1.8	①482 ②18.2 ③15.9 ④1.7
11	水	ごはん 新玉葱の味噌汁 鶏肉の唐揚げ アスパラとミニトマトのおかか和え 果物	胚芽精米 小麦粉、油	鶏もも肉 かつお節	玉葱、人参 生姜、にんにく アスパラガス、ミニトマト、果物	シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン	①579 ②21.9 ③16.8 ④1.6	①504 ②19.0 ③14.8 ④1.5
12	木	タンメン 真珠蒸し もやしのナムル キャンディーチーズ 果物	生中華麺 もち米 いりごま、ごま油	豚肩ロース肉 豚挽肉、木綿豆腐 チーズ	白菜、人参、ニラ、葱 玉葱、干し椎茸、生姜 もやし、きゅうり、人参 果物	いきなり団子 麦茶	小麦粉 上新粉 小豆 さつま芋	①565 ②22.6 ③13.9 ④2.2	①466 ②17.9 ③10.5 ④1.8
13	金	筍ごはん わかめのすまし汁 鯖の味噌煮 スナップえんどうと卵の炒め物 果物	胚芽精米 ごま油	鶏挽肉 わかめ 鯖 卵	筍、人参 あさつき スナップえんどう、人参、果物	春巻きバナナパイ 牛乳	春巻きの皮 バナナ バター	①514 ②20.3 ③16.7 ④1.9	①460 ②18.7 ③15.2 ④1.5
14	土	ミルクパン マカロニスープ ローストチキン 春キャベツのコンソメ煮 果物	ミルクパン マカロニ	鶏もも肉 ウインナー	人参、玉葱、パセリ にんにく、生姜 キャベツ、玉葱、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①532 ②20.0 ③18.4 ④2.3	①448 ②17.8 ③15.7 ④2.1
16	月	ふりかけごはん ささ身と三つ葉のすまし汁 鯖の照り焼き ほうれん草と菜の花のごま味噌和え 果物	胚芽精米 すりごま	しらす干し、桜海老、かつお節 鶏ささ身肉 鯖	玉葱、三つ葉 ほうれん草、菜の花、人参、果物	いちごミルクプリン ビスケット 麦茶	牛乳、いちご ゼラチン、生クリーム いちごジャム、チョコペン ビスケット	①516 ②20.6 ③17.8 ④1.6	①449 ②18.1 ③15.1 ④1.3

【入園・進級 行事食】

2	月	お赤飯 紅白すまし汁 鯖の照り焼き ほうれん草と菜の花のごま味噌和え 果物	精白米、もち米 すりごま	かまぼこ 鯖	三つ葉 ほうれん草、菜の花、人参、果物	お祝いいちごミルクプリン ビスケット 麦茶	牛乳、いちご ゼラチン、生クリーム いちごジャム、チョコペン ビスケット	①520 ②19.3 ③17.4 ④2.2	①436 ②16.9 ③14.6 ④1.7
---	---	---	-----------------	-----------	------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------



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月の郷土料理は12・26日の熊本県の『いきなり団子』です。
レシピは掲示してありますので、参考にして下さい。

- ①熱量kcal
- ②蛋白質g
- ③脂質g
- ④塩分g