



# 4月の献立



聖心保育園



曜日	日	献立名	おやつ		主な材料			栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g)
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	
水	1 15	お赤飯(15日:ふりかけご飯) 紅白すまし汁 いちご 鯖の照り焼き ほうれん草と菜花のごま味噌和え	みそポテト  麦茶	せんべい  麦茶	米 もち米 小麦粉 三温糖 油 じゃが芋	鯖 かまぼこ ささげ すりごま 味噌 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 菜花 三つ葉 いちご	550 17.8
木	2 16	豆乳ロール ウインナースープ 鶏肉のカレー煮 もやしサラダ パイナップル	アップルパイ  牛乳	せんべい  麦茶	豆乳パン 三温糖	鶏もも肉 ウインナー バター ハム 牛乳	もやし キャベツ 人参 きゅうり 赤ピーマン 玉葱 りんご パイナップル	603 22.6
金	3 17	麦ごはん わかめの味噌汁 豆腐のそぼろ味噌マヨ焼き 白菜のおかか和え パナナ	抹茶クッキー  牛乳	せんべい  麦茶	米 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 麦ごはん 味噌	木綿豆腐 豚ひき肉 バター 味噌 チーズ かつお節 牛乳	白菜 人参 生わかめ あさつき しそ パナナ	602 19.5
土 月	4 18 30	ロールパン アスパラのスープ ピーマンの肉詰め ゆかり和え オレンジ	マッシュマロサンド  牛乳	せんべい  麦茶	ロールパン 小麦粉 パン粉 油	豚ひき肉 牛乳	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 アスパラガス オレンジ	573 21.2
月	6 20	ナポリタン いちご 春キャベツのスープ ローストチキン スナックえんどうのサラダ	塩昆布おにぎり  麦茶	ビスケット  麦茶	スパゲッティ 米 油 三温糖 オリーブ油	鶏むね肉 ウインナー 粉チーズ	玉葱 人参 キャベツ スナックえんどう ピーマン アスパラガス オレンジ 塩昆布	535 23.5
火	7 21	ご飯 パイナップル なめこの味噌汁 鮭の南蛮漬 筍といんげんの胡麻和え	ココア蒸しパン  牛乳	せんべい  麦茶	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 油	鮭 味噌 すりごま 牛乳	なめこ 筍 いんげん 大根 きゅうり 人参 玉葱 ピーマン キャベツ パイナップル	554 21.5
水	8 22	クリームライス レタスのスープ スクランブルエッグ 野菜の甘酢 パナナ	りんごゼリー  麦茶	せんべい  麦茶	米 三温糖 小麦粉 油	卵 ハム 鶏もも肉 バター ゼラチン	玉葱 レタス キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり マッシュルーム ピーマン パナナ	546 18.4
木	9 23	ロールパン オレンジ ブロッコリーのスープ ささ身のフライ かぶとチーズのサラダ	きな粉マカロニ  牛乳	せんべい  麦茶	ロールパン マカロニ パン粉 三温糖 小麦粉 油	鶏ささ身 きな粉 チーズ 牛乳	かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 かぶの葉 オレンジ	541 25.2
金	10 24	ししじゅうしい 大根と油揚げの味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え いちご	ツナマヨトースト  牛乳	ビスケット  麦茶	米 食パン マヨネーズ 油	鯖 はんぺん ごま 豚肩ロース ツナ缶 ひきわり納豆 油揚げ	小松菜 玉葱 糸三つ葉 きざみ昆布 いちご 大根	578 23.2
土	11 25	ご飯 豆腐としめじの味噌汁 豚肉とピーマンのソテー 粉ふき芋 パナナ	カップケーキ  牛乳	せんべい  麦茶	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 木綿豆腐 バター 味噌 牛乳	ピーマン 玉葱 しめじ 生姜 パナナ	595 17.5
月	13 27	ロールパン パイナップル 人参ポタージュ 白身魚の香草パン粉焼き エリンギのソテー	お好み焼き  麦茶	ビスケット  麦茶	ロールパン 小麦粉 ながいも 油 パン粉 マヨネーズ	かれい 豚ばら肉 バター 粉チーズ かつお節 牛乳	人参 玉葱 エリンギ ピーマン 葱 あおのり パイナップル	560 21.9
火	14 28	塩ラーメン コーンの一口蒸し 大根サラダ オレンジ	桃マフィン  牛乳	せんべい  麦茶	中華麺 小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま油 油	鶏ひき肉 バター ヨーグルト(無糖) 牛乳	大根 青梗菜 もやし コーン缶 葱 人参 玉葱 生わかめ 桃缶 オレンジ	553 19.9

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
慣れないこともあり、一時的に食欲が低下することもあります。  
朝ごはんをしっかり食べて早寝早起きをして元気に登園しましょう。  
今月の郷土料理は、10日、24日のししじゅうしい(沖縄県)です。

