



# 4月献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
03 (月)	御飯 メンチカツ (付)レタス もやしのおかか和え	かぼちゃとたまねぎのみそ汁 米、フランスパン、砂糖、油	牛乳、豆乳、全卵、白みそ、油揚げ、かつお節	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、スイートコーン、レタス、サニーレタス	パインジュース(パック) フレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 19.9 g 14.3 g 234 mg
04 (火)	御飯 炒り鶏 白菜のマヨ和え 春雨としいたけのスープ	米、さといも、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、砂糖、バター、国産はるさめ、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不)	牛乳、鶏もも肉(こま)、卵、かつお節	はくさい、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、いんげん、しいたけ、すりごま、カットわかめ	野菜ジュース 野菜蒸しケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	894 kcal 55.2 g 19.3 g 336 mg
05 (水)	洋風あんかけ焼きそば 厚焼き玉子 みかん缶	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、卵(厚焼き卵)、ツナフレーク油漬	みかん缶、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ひじき、にんにく	グレープジュース ツナとひじきのおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	625 kcal 25.1 g 20.7 g 223 mg
06 (木)	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し わかめスープ	米、ごま油(ごま)、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	オレンジジュースわかめスープ ヨーグルト ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 17.0 g 15.1 g 135 mg
07 (金)	チキンカレーライス ブロッコリーのごまサラダ バナナ	米、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油	牛乳、鶏もも肉(こま)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、にんじん、オニオンソテー、スイートコーン、すりごま	りんごジュース 野菜せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	610 kcal 21.9 g 18.0 g 232 mg
10 (月)	わかめ御飯 肉豆腐(小松菜) 蒸しかぼちゃ たまねぎと麩のみそ汁	米、砂糖、おつゆ麩	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)こま、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん	パインジュース(パック) ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 kcal 22.0 g 13.0 g 306 mg
11 (火)	御飯 焼魚(鮭) マカロニサラダ さつま汁	米、さつまいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、ツイストマカロニ、砂糖	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、スイートコーン	野菜ジュース きつねおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	668 kcal 28.6 g 22.9 g 225 mg
12 (水)	御飯 肉じゃが 春雨の中華和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しらたき、にんじん、きゅうり、いんげん	グレープジュース カステラボーロ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 18.0 g 13.8 g 239 mg
13 (木)	御飯 かぼちゃひき肉フライ (付)レタス ほうれん草とコーンの納豆和え	大根と玉ねぎのみそ汁 米、食パン(10枚切り)(乳)、油	牛乳、挽きわり納豆、白みそ	ほうれんそう、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、レタス、サニーレタス、カットわかめ	オレンジジュース ジャムサンド(いちご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 17.2 g 16.5 g 240 mg
14 (金)	ポークカレーライス 春雨とキャベツの中華サラダ オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)、油	牛乳、豚肉(もも)こま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オニオンソテー	りんごジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 19.8 g 13.8 g 214 mg
17 (月)	御飯 豚肉とじゃがいもの中華炒め ひじきの五目炒め煮 豆腐とキャベツのみそ汁	米、じゃがいも、黒砂糖、おつゆ麩、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン、ひじき	パインジュース(パック) 黒糖ががし 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 17.8 g 13.1 g 250 mg
18 (火)	御飯 すき焼き風煮 もやしのごま酢和え 切り干し大根と油揚げのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	もやし、バナナ、はくさい、しらたき、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、すりご	野菜ジュース バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	477 kcal 21.7 g 15.7 g 278 mg
19 (水)	御飯 肉団子の揚げ煮 ごぼうのおかか炒め 中華スープ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、かつお節	ごぼう、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、スイートコーン、いんげん、カットわかめ	グレープジュース じゃこせんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 20.4 g 17.0 g 214 mg
20 (木)	御飯 ブルコギ 大根とさつま揚げの炒め煮 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、国産はるさめ、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ(卵・乳不使用)、ツナフレーク油漬、白みそ、かつお節	だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	オレンジジュース ツナマヨおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	613 kcal 21.4 g 17.9 g 254 mg
21 (金)	そばろ御飯 厚揚げと野菜のみそ炒め 粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	生揚げ、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)こま、鶏ひき肉、白みそ	ブロッコリー、キャベツ、オクラ、ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、カットわかめ	りんごジュース オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 17.4 g 10.5 g 111 mg
24 (月)	御飯 ポークシュウマイ (付)サラダ菜 じゃが芋とツナの煮物	小松菜とにんじんのすまし汁 じゃがいも、米、おつゆ麩、砂糖	瀬戸内みかんヨーグルト、ツナフレーク油漬	しらたき、こまつな、にんじん、たまねぎ、サラダ菜	パインジュース(パック) みかんヨーグルト ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 kcal 15.6 g 9.6 g 156 mg
25 (火)	ロールパン(卵・乳使用) 春野菜スープ 星のコロッケ (付)キャベツ スパゲティソテー	ロールパン、ハーフスパゲティ(1.6mm)、油	鶏もも肉(こま)	キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、ピーマン、にんじん	野菜ジュース ケーキ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	701 kcal 18.8 g 28.7 g 112 mg
26 (水)	御飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 彩り納豆 里芋と玉ねぎのみそ汁	米、さといも、砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉(ばら)カット、挽きわり納豆、クリームチーズ、白みそ、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、スイートコーン、赤ピーマン	グレープジュース チーズクラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 20.5 g 24.4 g 225 mg
27 (木)	御飯 ミートローフ(ポテト) 白菜ときこの和え物 豆腐とちくわのスープ	米、蒸しパンミックス、ダイスポテト、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじんペースト、しいたけ、なめたけ	オレンジジュース キャロット蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	494 kcal 20.5 g 14.1 g 259 mg
28 (金)	御飯 かじきのカレー焼き 里芋と大根のそばろ煮 白菜のすまし汁	米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき(切り身)、鶏ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、りんごジャム	りんごジュース ジャムロール 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	528 kcal 25.0 g 13.3 g 201 mg