

4月のきゅうしょく

発行日 令和5年4月1日

日 (曜)	献立名			主な食材とからだの中でののはたらき			エネルギー (k cal)
	昼食	3時のおやつ	朝おやつ	血や肉になる (赤)	調子を整える (緑)	熱や力になる (黄)	上段 3歳未満児 下段 3歳以上児
1 (土)	入園式						
3 (月)	カレーライス キャベツと人参のごま酢和え みかん缶	マカロニのきな こ和え 牛乳	星たべよ 麦茶	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 きなこ	玉葱 みかん缶 人参 キャベツ トマトソース 胡瓜	精白米 ごま せんべい 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ カレ ールウ	518
							541
4 (火)	ハヤシライス 小松菜のお浸し キウイフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 かつお節	玉葱 セロリ しめじ トマト ソース 小松菜 人参 レーズン キウイフルーツ	精白米 ごま ルヴァン 黒糖 油 ホットケ ーキミックス ハヤシルウ	507
							571
5 (水)	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 和風スパゲティサラダ 大根と油揚げのみそ汁 パイナップル	大学芋 牛乳	コンガリサカサ スクット 麦茶	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	胡瓜 人参 えのき瓶詰 大根 パイナップル 炊き込みわかめ	精白米 ビスケット 砂糖 油 ごま 片栗粉 スパゲティ さつま芋	568
							620
6 (木)	ごはん 豆腐 マーボーキャベツの塩昆布和え わかめスープ バナナ	ごま塩おにぎり 牛乳	ヨーグルト	牛乳 木綿豆腐 ヨーグルト 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長葱 キャベツ にバナナ 塩昆布わかめ 椎茸 かぶ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	504
							560
7 (金)	ごはん 生姜焼き チンゲン菜のナムル じゃが芋とにらのみそ汁 オレンジ	ラスク風トースト 牛乳	川越せんべい 麦茶	牛乳 豚肉 みそ	生姜 キャベツ 玉葱 えのき にら オレンジ もやし 人参 チンゲン菜	精白米 バター 砂糖 じゃが芋 ごま油 食パン せんべい 油	476
							519
8 (土)	焼きそば じゃが芋のポン酢和え コンソメスープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	人参 キャベツ もやし 胡瓜 玉葱 バナナ	中華麺 バター ごま せんべい ホットケーキミ ックス 油 じゃが芋	561
							517
10 (月)	ごま塩ごはん コロケ 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	マリビスクット 麦茶	牛乳 鶏肉 みそ コロケ 油揚げ	胡瓜 キャベツ 人参 長葱 大根 オレンジ 切り干し大根	精白米 ごま ごま油 砂糖 油 ビスケット	548
							588
11 (火)	ごはん スタミナ焼き しゅうまい 中華スープ キウイフルーツ	ごまクッキー 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 しゅうまい	玉葱 もやし 人参 キャベツ にら ピーマン 椎茸 キウイフ ルーツ	ルヴァン ごま 精白米 ごま油 小麦粉 油 砂糖	507
							559
12 (水)	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしと人参のナムル 豆腐とわかめのみそ汁 でこぼん	苺ジャムパン 牛乳	Ca せんべい 麦茶	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 みそ	大根 でこぼん 人参 もやし こんにゃく 胡瓜 わかめ	精白米 砂糖 ごま油 食パン 苺ジャム せんべい	510
							560
13 (木)	わかめうどん かき揚げ 小松菜のえのき和え ブルー	そぼろおにぎり 小魚 牛乳	バナナ 麦茶	牛乳 しらす 鶏肉 小魚	長葱 ブルー 人参 小松菜 玉葱 わかめ えのき瓶詰 生姜 バナナ	精白米 小麦粉 油 さつま芋 うどん 片栗粉 砂糖	538
							576
14 (金)	ごはん 煮つけ たらが芋の和風サラダ 沢煮 バナナ	ルヴァンサンド 牛乳	星たべよ 麦茶	牛乳 油揚げ 鶏肉 プロセス チーズ 豚肉 たら	生姜 キャベツ 人参 大根 水菜 バナナ	精白米 砂糖 じゃが芋 ルヴァン 苺ジャム せんべい	461
							501
15 (土)	ねぎ塩豚丼 かぶと人参のナムル 大根のみそ汁 バナナ	ヨーグルトケー キ 牛乳	ビスケット 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 みそ	長葱 にんにく レモン果汁 赤ピーマン バナナ かぶ 人参 大根	精白米 ごま油 ビスケット ごま 砂糖 ホットケーキミ ックス	564
							523

日 (曜)	献立名			主な食材とからだの中でののはたらき			栄養価
	昼食	3時のおやつ	朝おやつ	血や肉になる	調子を整える	熱や力になる	上段3歳 未満児
				(赤)	(緑)	(黄)	下段3歳 以上児
							エネルギー (kcal)
17 (月)	食パン ミートスパゲティ 大根サラダ アスパラのおかか キャベツスープ オレンジ	ツナとえのきの おにぎり 小魚 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳 かつお節 ツナ 小魚 粉チーズ	玉葱 アスパラ 人参 えのき瓶詰 トマトソース トマトピューレ オレンジ 大根 胡瓜 キャベツ	精白米 食パン ルヴァン ごま 油 マヨネーズ スパゲティ 砂糖	553
							595
18 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜の蜜がらめ スナックエンドウのみそ和え 若竹汁 ブルー	チーズしらすせ んべい 牛乳	シガーフライ ス カット 麦茶	牛乳 粉チーズ 鶏肉 脱脂粉乳 鶏卵 高野豆腐 みそ しらす	ごぼう 三つ葉 玉葱 ブルー 人参 椎茸 筍 南瓜 スナック エンドウ わかめ 青のり	精白米 バター ルヴァン ビスケット 油 砂糖 ごま 餃子の皮 マヨネーズ	495
							541
19 (水)	ごはん 竜田揚げ さつぱら ツナサラダ ちくわのごま炒め もやしとお麩のみそ汁 パイ	みたらし団子 麦茶	川越せんべ い 麦茶	鶏肉 ツナ ちくわ みそ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 パイ	精白米 片栗粉 せんべい 油 砂糖 ごま油 ごま 上新粉 麩	531
							564
20 (木)	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め煮 こぶきいも 海藻サラダ えのきと玉葱のみそ汁 バナナ	ごまマヨトース ト 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 脱脂粉乳	筍 人参 玉葱 椎茸 キャベツ わかめ 胡瓜 コーン えのき バナナ	精白米 片栗粉 ルヴァン 砂糖 油 マヨネーズ 食パン ごま じゃが芋	518
							583
21 (金)	お誕生日会(お楽しみ献立)			脱脂粉乳 牛乳 鶏卵	人参	ビスケット ホ ットケーキミ ックス バター	
22 (土)	きつねうどん さつま芋とりんごのサラダ バナナ	ごまケーキ 牛乳	せんべい 牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 脱脂粉乳	人参 長葱 わかめ りんご バナナ	せんべい 砂糖 うどん さつま 芋 マヨネーズ ホットケーキミ ックス ごま	549
							521
24 (月)	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 人参とえのきの中華和え さつま芋の甘煮 にらスープ キウイフルーツ	お好み焼き 牛乳	バナナ 麦茶	牛乳 かつお節 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 桜えび	生姜 キャベツ 人参 もやし にら 青のり 玉葱 山芋 えのき バナナ 胡瓜 長葱 キウイフルーツ チンゲン菜	精白米 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ	482
							510
25 (火)	ごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 五目きんぴら なめこと長葱のみそ汁 バナナ	若草団子 牛乳	ルヴァン 麦茶	牛乳 鯖 みそ 油揚げ 豚肉 きなこ	生姜 小松菜 ごぼう バナナ れんこん 椎茸 人参 なめこ 長葱	精白米 上新粉 ルヴァン ごま マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	517
							572
26 (水)	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 キャベツのお浸し アスパラサラダ もやしとにらのみそ汁 オレンジ	カレーピザトース ト 麦茶	コンガリサケビ スカット 麦茶	鶏肉 かつお節 脱脂粉乳 みそ 豚肉 とろける チーズ	玉葱 人参 にら キャベツ トマト ピューレ トマト ソース アスパラ コーン もやし オレンジ	精白米 ビスケ ット じゃが芋 マヨネーズ ごま 食パン カレールー	497
							540
27 (木)	ごはん 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え 煮豆 かぶと油揚げのみそ汁 ブルー	バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト	牛乳 木綿豆腐 しらす 煮豆 油揚げ みそ 脱脂粉乳 豚肉 鶏卵 ヨーグル ト	人参 ブルー チンゲン菜 バナナ 長葱 かぶ	精白米 砂糖 油 ホットケ ーキミックス	506
							546
28 (金)	食パン ホワイトシチュー ゆでフランク スナックエンドウのごま和え でこぼん	塩昆布とかつお 節のおにぎり 小魚 牛乳	星たべよ 麦茶	牛乳 かつお節 鶏肉 小魚 ウインナー	玉葱 でこぼん 人参 スナック エンドウ 塩昆 布	精白米 せんべ い じゃが芋 ごま 食パン 油 砂糖 シ チュールウ	560
							587

完了食は基本的に普通食を更に柔らかく、揚げ物は焼き物などに調理して提供いたします。
食材の都合により、献立・調理方法が変更になることがありますので、予めご了承ください。