

4月予定・実施献立表

信光幼稚園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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			
16 (火)	ごはん どさんこ汁 手作りがんもどき 切干大根のマヨサラダ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、バター、三温糖、ごま油、油	豆腐、鶏ひき肉、みそ、豚肉、ハム、ツナ缶、チーズ、卵、ひじき	りんご、たまねぎ、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、ごぼう、コーン、小ねぎ、いりこ、しいたけ、にんにく、しょうが	酒、濃口しょうゆ、酢、塩、煮干しだし汁	牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 147 mg
17 (水)	醤油ラーメン エビしゅうまい チンゲン菜の中華和え フルーツ杏仁	ラーメン、さつまいも、ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、杏仁豆腐、えび、豚肉、ハム、鶏ガラ	チンゲンサイ、もやし、みかん缶、たまねぎ、りんご、パイナップル、にんじん、コーン、長ネギ、いりこ、ま、しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、酢、鶏がらコンソメ、だし汁	牛乳 さつま手とりこんのおやつ餃子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 264 mg
18 (木)	ごはん 麩とエノキのすまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め だし巻き卵風	米、片栗粉、三温糖、コーンスターチ、麩、油	豚肉、卵、牛乳、加糖練乳、みそ、スキムミルク、わかめ、あおのり	バナナ、たまねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、小ねぎ	かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、塩	牛乳 いちごミルクもち	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 122 mg
19 (金)	ごはん オニオンスープ 魚のピザ焼き マセドアンサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、黒砂糖、グラニュー糖、三温糖	白身魚、卵、魚肉ソーセージ、スキムミルク、鶏ガラ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、マッシュルーム、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ、薄口しょうゆ、酒、塩	牛乳 黒糖パウンドケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 112 mg
20 (土)	豚丼 切干大根のごまみそ汁 バナナ	米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごまっな、切り干しだいこん、いりこ、ま、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、本みりん、煮干しだし汁	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 228 mg
22 (月)	アンパンマンライス 南瓜のポターージュ チーズハンバーグ ハッシュドポテト	米、じゃがいも、こつぶっこ、小麦粉、グラニュー糖、バナナ、片栗粉、油、バター、砂糖	牛乳、合いびき肉、豆腐、卵、生クリーム、魚肉ソーセージ、スキムミルク、チーズ、かつお節、牛乳、のり、鶏ガラ	かぼちゃ、たまねぎ、いちご、パセリ	ケチャップ、濃口しょうゆ、コンソメ、みりん、ソース、塩、塩、ナツメグ	牛乳 お菓子	エネルギー 682 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.2 g カルシウム 224 mg
23 (火)	ごはん ごほうと大根のすまし汁 コロッケ ほうれん草ののり和え	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、バター、油、三温糖	牛乳、合いびき肉、卵、ちくわ、牛乳、卵黄、もみのり	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、りん、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、小ねぎ	ケチャップ、薄口しょうゆ、本みりん、濃口しょうゆ、ソース、塩、こしょう、かつお・昆布だし汁	牛乳 抹茶クッキー 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 174 mg
24 (水)	食パン いちごジャム ミネストローネ 魚のグラタン風	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、バター、オリーブ油、三温糖、食パン、食パン	白身魚、卵、牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、豚肉、シュレッドチーズ、みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、いちご、ジャム、スナップエンドウ、ちくわ、キャベツ、かぼちゃ、トマト缶、にんじん、なす、長ネギ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、パセリ、にんにく	酒、コンソメ、本みりん、しょうゆ、みりん、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 肉みそおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 107 mg
25 (木)	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ビーフンのナムル	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、ビーフン、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、かまぼこ、スキムミルク、わかめ、鶏ガラ	みかん、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや、セロリ、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酢、コンソメ、酒、鶏がらコンソメ、薄口しょうゆ	牛乳 さつま芋ようかん 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 270 mg
26 (金)	ごはん 焼きのり スープヌードル 鮭の塩焼き	米、ホットケーキミックス、スライス、はちみつ、三温糖、バター、ごま油、油	牛乳、鮭、牛乳、豚肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、焼きのり、鶏ガラ	だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや、セロリ、にんにく	濃口しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、薄口しょうゆ、塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 鈴カステラ 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 190 mg
27 (土)	五目うどん 厚揚げチャンプルー バナナ	うどん、ごま油	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、小ねぎ	薄口しょうゆ、みりん、塩、濃口しょうゆ、鶏がらコンソメ、かつお・昆布だし汁、オイスターソース	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 231 mg
30 (火)	ごはん ちゃんぽん風春雨 さばの竜田揚げ 南瓜のいとこ煮	米、小麦粉、バター、片栗粉、はるさめ、三温糖、メープルシロップ、油、ごま油	さば、無調整豆乳、小豆、牛乳、豚肉	かぼちゃ、みかん、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、レーズン、きくらげ、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、塩、濃口しょうゆ、鶏がらコンソメ、かつお・昆布だし汁、オイスターソース	牛乳 レーズンのスコーン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 81 mg

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。