

2019年度

# 4月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	月	ハッシュドビーフ チーズサラダ	牛モモ肉 ハム チーズ	ご飯 なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム レタス 胡瓜	いちごヨーグルト アンパンマンせんべい	いちごヨーグルト アンパンマンせんべい	
2	火	ご飯 ポークビーンズ 胡瓜の土佐和え	豚肩ロース 大豆 鰹節	ご飯 なたね油 三温糖 三温糖	玉葱 人参 ケチャップ 胡瓜	※シュガートースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	
3	水	麦入りご飯 鯖の塩焼き 具沢山汁	鯖 豚バラ肉 みそ	ご飯 押麦 なたね油	人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	※アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	
4	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛モモ肉	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 ごま 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草	◎※マシュマロサンド クラッカー ハッピーターン 牛乳	クラッカー マシュマロ ハッピーターン 牛乳	
5	金	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつま揚げ 牛乳 えび	うどん 三温糖 しらたき ごま 三温糖 なたね油 ごま油	キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 人参 人参 ごぼう	※いもおにぎり	ご飯 さつまいも 醤油 ごま塩	
6	土	カレーうどん	豚バラ肉 豚肩ロース 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	白菜 玉葱 人参 椎茸 ねぎ	おかし	おかし	
8	月	マーボーどんぶり もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 なたね油 片栗粉 三温糖	玉葱 人参 生姜 ねぎ もやし	バナナ 牛乳 ビスコ きらず揚げ	← 全員 ← 乳児 ← 幼児	
9	火	ご飯 けんちん汁 もつのごしぐれ煮	鶏モモ肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 里芋 こんにゃく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	※ポテトもちみたらし風 牛乳	じゃがいも 片栗粉 油 塩 醤油 三温糖 みりん 牛乳	
10	水	チキンカレー コーンサラダ	鶏モモ肉	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	ワッフルスティック (カスタード) 牛乳	ワッフルスティック (カスタードクリーム入り) 牛乳	
11	木	麦入りご飯 カレイの唐揚げ 切干大根煮 みそ汁	カレイ 油揚げ 油揚げ みそ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 三温糖 なたね油	切干し大根 人参 玉葱 小松菜 玉葱	※アナナスケーキ 牛乳	HM粉 卵 三温糖 バイン缶詰 牛乳 牛乳	
12	金	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※さつまいものバター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 食塩 牛乳	
13	土	ビビンバ丼(ゆで卵なし)	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 タレ ごま油	人参 ニラ もやし しめじ	おかし	おかし	
15	月	ロールパン ビーフシチュー コールスロー	牛モモ肉	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 ブロccoli ケチャップ キャベツ 胡瓜	※おなかジャコおにぎり	ご飯 鰹節 ジャコ 醤油	
16	火	麦入りご飯 回鍋肉 フカヒレ風スープ	豚バラ肉 卵	ご飯 押麦 タレ なたね油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 人参 ねぎ	※ほうじ茶プリン チョイス 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 ほうじ茶粉末 三温糖 ホイップ チョイス 牛乳	
17	水	ご飯 鯖の西京焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 西京みそ 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 人参 ねぎ	オレンジ カル鉄サブレ 牛乳	オレンジ カル鉄サブレ 牛乳	
18	木	ご飯 彩り野菜のミートローフ かぼちゃサラダ スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳	ご飯 パン粉 マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 コーン パプリカ かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 人参	※チーズ入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 プロセスチーズ 牛乳	
19	金	チキンライス ポトフ風スープ ゼリー(幼児)	鶏モモ肉 ベーコン	ご飯 なたね油 マーガリン じゃがいも なたね油 ゼリー	玉葱 人参 グリーンピース ケチャップ 人参 キャベツ 玉葱	※フレンチトースト 牛乳	食パン 牛乳 卵 三温糖 マーガリン 牛乳	
20	土	ミニ食パン コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	ミニ食パン じゃがいも	クリームコーン 玉葱 人参 パセリ	おかし	おかし	
22	月	たけのごはん 鮭のマヨネーズ焼き 清汁	油揚げ 鮭	ご飯 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	筍 人参 えのき茸 わかめ ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚肩ロース 小麦粉 キャベツ ソース 卵 長芋 削り粉 青のり 牛乳	
23	火	昔なつかしナポリタン ツナサラダ	ソーセージ ベーコン 牛乳 ツナ	スパゲティ 三温糖 なたね油 マーガリン 和風ドレッシング	玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	※麦入りゆかりおにぎり	ご飯 押麦 ゆかり	
24	水	ご飯 油淋鶏 中華サラダ スープ	鶏モモ肉 ハム 卵	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 春雨 ごま油 三温糖 ごま	白ねぎ 人参 胡瓜 玉葱 わかめ	※ジャムチーズサンド 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
25	木	ご飯 筑前煮 白菜のごぶ和え	鶏モモ肉 焼き竹輪 鰹節	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 白菜 塩昆布	※ゼリー入りフルーツポンチ	ゼリー フルーツ缶詰各種	
26	金	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース かまぼこ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	人参 干し椎茸 筍 白菜 胡瓜	◎※バナナロールケーキ 牛乳	小麦粉 なたね油 三温糖 卵 牛乳 バナナ ホイップ 牛乳	
27	土	わかめごはん 豚汁	豚バラ肉 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく なたね油	カットわかめ 人参 大根 玉葱 ねぎ	おかし	おかし	
29	月	<b>昭和の日</b>						
30	火	<b>国民の休日</b>						

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鯖、キャベツ、玉葱、長芋、ごぼう、椎茸、筍、レタス、グリーンピース、わかめです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	15.5 g	カルシウム	193 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	387 μg	ビタミンB2	0.34 mg	エネルギー	
	脂肪	15.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンB1	0.20 mg	ビタミンC	17 mg	452 Kcal	
幼児	蛋白質	17.7 g	カルシウム	177 mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	461 μg	ビタミンB2	0.34 mg	エネルギー	
	脂肪	17.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンB1	0.23 mg	ビタミンC	20 mg	529 Kcal	