



4月の献立表



令和2年4月6日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	水	豚丼風 和え物 みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	砂糖 ごま油 しらたき	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース 生姜 もやし 小松菜 バ ナナ りんご	E 334 F 13.7	P 17.3 塩 2.2
2	木	鶏肉のチーズピカタ 茹ブロッコリー マカロニスープ 清美オレンジ	バナナ	ココアミルク せんべい	小麦粉 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 粉チーズ 卵 ベーコ ン	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ 清美オレンジ バナ ナ	E 297 F 9.3	P 18.7 塩 1.5
3	金	麻婆豆腐 ごまキュウリ 春雨スープ バナナ	みかんジュース	牛乳 アメリカンドック	砂糖 油 片栗粉 ごま 春雨 ホットケーキミックス	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ	孟宗水煮 長ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ 生姜 にんにく キャ ベツ きゅうり もやし チンゲン 菜 バナナ	E 385 F 20.4	P 17 塩 2
4	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 349 F 14	P 15 塩 1
6	月	【入園式:紅白餅】 ポークカレー コールスロー 野菜ジュース バナナ	麦茶 卵ボーロ	ゼリー	じゃが芋 油	豚肉 ロースハム 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 408 F 13.8	P 11.9 塩 1.6
7	火	豆腐入りチキンナゲット 菜の花和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 バームクーヘン	パン粉 小麦粉 油	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	小松菜 アスパラ菜 コーン 玉ね ぎ バナナ	E 340 F 16.3	P 17.1 塩 2.1
8	水	煮魚 ナムル みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	ごま ごま油 砂糖 蒸しパン ミックス 黒砂糖	鮭 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし キャベツ し めじ 清美オレンジ バナナ	E 307 F 8.2	P 17.8 塩 1.9
9	木	ハンバーグ 茹でキャベツ コンソメスープ りんご	麦茶 マンナ	ジョア せんべい	パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン しめじ パセリ りんご	E 377 F 15.1	P 15.7 塩 1.4
10	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 魅ラスク	砂糖 油 じゃが芋 マヨネ ーズ 麩	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり 人参 えのき 小松菜 清美オレン ジ バナナ	E 378 F 24	P 15.9 塩 1.6
11	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ し いたけ バナナ	E 325 F 16.1	P 14 塩 1.2
13	月	親子煮 伴三条 みそ汁 清美オレンジ	りんご	牛乳 おからドーナツ	麩 砂糖 春雨 ごま油 ホッ トケーキミックス	鶏肉 卵 ロースハム 味噌 薄揚げ おから パター	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース きゅうり 大根 清美オレ ンジ りんご	E 490 F 23.2	P 21.4 塩 2.7
14	火	【お花見会】 ～ お楽しみに ～	バナナ	牛乳 お花見団子				E 385 F 12.2	P 14.7 塩 1.9
15	水	鮭の磯辺揚げ 大根のごまサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 味しらべ	油 小麦粉 すりごま マヨ ネーズ	鮭 ロースハム 味噌 牛乳	大根 きゅうり キャベツ ししい たけ バナナ	E 335 F 20	P 18.4 塩 2
16	木	おでん お浸し だしがらの甘辛風 りんご	バナナ	麦茶 ビーマンおにぎり	板こんにゃく 片栗粉 油 砂 糖 米 ごま ごま油	うずら卵 油揚げ ちくわ なると しらす干し	大根 人参 小松菜 もやし ビ ーマン りんご バナナ	E 435 F 12.5	P 19.8 塩 2.7
17	金	鶏のから揚げ うるいのごま和え みそ汁 バナナ	りんご	ココアミルク せんべい	片栗粉 油 すりごま 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌	生姜 ほうれん草 もやし うるい 人参 バナナ りんご	E 305 F 8.8	P 17.7 塩 2
18	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししいた け ビーマン 生姜 にんにく バナ ナ	E 328 F 13.3	P 14.3 塩 1.3
20	月	【庄内んめものメニュー:ほうれん草の日】 八宝菜 ポークシュウマイ 牛乳 りんご	バナナ	牛乳 ほうれん草バンケーキ	油 砂糖 片栗粉 ホットケ ーキミックス	豚肉 エビ うずら卵 ホ ークシュウマイ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 孟宗水煮 グリンピース ししいたけ 生姜 ほ うれん草 りんご バナナ	E 501 F 22.7	P 24.9 塩 1.8
21	火	赤魚の甘辛揚げ マカロニサラダ みそ汁 清美オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 食パン	赤魚 ロースハム 味噌 牛 乳	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 清美オレンジ	E 427 F 16.2	P 19.6 塩 2.1
22	水	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え みそ汁 バナナ	りんご	ヤクルト ハッピーターン	小麦粉 パン粉	豚挽肉 卵 薄揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン かぼちゃ バナ ナ りんご	E 423 F 16.1	P 14.4 塩 1.8
23	木	【誕生会】 肉うどん フルーツヨーグルト	野菜ジュース	牛乳 手作りケーキ	乾麺	豚肉 卵 薄揚げ なると 牛乳 ホイップクリーム	人参 小松菜 長ねぎ バナナ み かん缶 バイン缶	E 597 F 17.3	P 30.6 塩 2.1
24	金	スパニッシュオムレツ ごま和え 大根のコンソメスープ りんご	バナナ	牛乳 せんべい	油 すりごま 砂糖	卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ ホールトマト ビーマン エリンギ 小松菜 もやし 大根 コーン ししいたけ りんご バナ ナ	E 298 F 15.1	P 11.9 塩 1.6
25	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース バナナ	E 386 F 19.5	P 14.6 塩 2
27	月	タンダーチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ バナナ	ジョア	ココアミルク せんべい	油 砂糖	鶏肉 パター	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ バナナ	E 288 F 9.4	P 14.8 塩 1.7
28	火	白身魚の洋風揚げ 三色和え ミニトマト みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 ビスコ	小麦粉 パン粉 油 麩	たら 卵 粉チーズ 味噌	にんにく パセリ キャベツ 小松 菜 人参 ミニトマト もやし 清 美オレンジ バナナ	E 302 F 13.4	P 17.4 塩 2
30	木	チキンカレー 大根サラダ 牛乳 バナナ	りんご	牛乳 ピザトースト	じゃが芋 油 砂糖 すりごま 食パン	鶏肉 牛乳 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 グリーンアスパラガス バナナ ビーマン りんご	E 523 F 24.2	P 23.9 塩 3

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
 ※3歳以上児の副食(完全給食の日を主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。
 ※赤い字は完全給食の日です。 ※緑の字の日はお花見の日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。

給食に慣れ、楽
しく食べよう！
給食目標

～お花見会について～
 4/14(火)は、カラのタッパを持ってきて下さい。
 子供達が自分のお弁当箱(タッパー)におかずを詰めて、お弁当を
 食べる予定になっています。よろしくお祈りします♪

ご入園・ご進級
 おめでとうございます
 今年度は新体制で、給食を作っていきます。
 三人で力を合わせて、みんなに『おいしい～♪』と
 言ってもらえるように頑張って作りたくと思います。
 よろしくお祈りいたします。