



4月の献立表



令和3年4月5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g 塩:食塩 g
1	木	親子煮 伴三糸 牛乳 バナナ	清美オレンジ	麦茶 ビスケット	麦 砂糖 春雨 ごま油	鶏肉 卵 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース きゅうり もやし バナナ 清美オレンジ	E 370 F 15.3	P 16.5 塩 1.5
2	金	ハッシュドポーク サラダ 牛乳 バナナ	りんご	麦茶 味しらべ	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース グリーンアスパラガス きゅうり コーン バナナ りんご	E 361 F 20.6	P 15.3 塩 2.1
3	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく バナナ	E 341 F 17.4	P 14.6 塩 1.4
5	月	【入園式:紅白餅】 クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース バナナ	清美オレンジ	牛乳 ビスコ	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ 清美オレンジ	E 369 F 14.9	P 15.1 塩 1.6
6	火	おでん ごま和え ゆかり 牛乳 りんご	ぶどうジュース	牛乳 ピザトースト	こんにゃく すりごま 砂糖 食パン	うすら卵 油揚げ ちくわ なると 牛乳 チーズ ロー スハム	大根 人参 小松菜 もやし りんご	E 404 F 19.8	P 17.2 塩 2.3
7	水	煮魚 ナムル みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	ごま油	鮭 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 しめじ 清美オレンジ バナナ	E 230 F 9.7	P 17.1 塩 1.7
8	木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 アメリカンドック	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 麦 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 牛乳 魚肉ソー ゼージ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 えのき 小松菜 バナナ	E 409 F 21.3	P 17.9 塩 2
9	金	ハンバーグ 茹でキャベツ コンソメスープ りんご	バナナ	ジョア せんべい	パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン しめじ パセリ りんご バナナ	E 424 F 15.4	P 17.8 塩 1.5
10	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 しいたけ バナナ	E 325 F 16.1	P 14 塩 1.2
12	月	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	牛乳 せんべい	薄力粉 油 マカロニ ベー コン マヨネーズ	鶏肉 粉チーズ 卵 牛乳	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ パセリ 清美オレンジ バナナ	E 315 F 13	P 19.4 塩 1.4
13	火	鮭の磯辺揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	薄力粉 油 しらたき 砂糖 蒸しパンミックス きび砂糖	鮭 すき昆布 豚肉 うすら 卵 味噌 牛乳	人参 キャベツ しいたけ バナナ	E 400 F 15.5	P 21.4 塩 2.5
14	水	【お花見会】 ～ お楽しみに ～ 	バナナ	麦茶 お花見団子				E 526 F 16.2	P 18.9 塩 2.4
15	木	豆腐入りチキンナゲット 菜の花和え みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	パン粉 薄力粉 油 食パン	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	小松菜 コーン アスパラ 人参 玉ねぎ りんご	E 424 F 16.1	P 20.8 塩 2.6
16	金	肉じゃがカレー風 お浸し だしがらの甘辛風 バナナ	りんご	牛乳 ビスケット	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 つきこん	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス バナナ りんご	E 458 F 18.9	P 19.2 塩 1.3
17	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 328 F 13.3	P 14.3 塩 1.3
19	月	ハッシュドポーク 野菜サラダ 牛乳 りんご	バナナ	牛乳 麩ラスク	油 すりごま 砂糖 麦	ベーコン 牛乳	玉ねぎ ホールトマト缶 ピーマン エリンギ 小松菜 もやし 人参 大根 コーン しいたけ りんご バナナ	E 346 F 17.9	P 14.6 塩 1.5
20	火	魚のフライ 和え物 みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	薄力粉 油 卵 じゃが芋	鮭 卵 味噌	キャベツ もやし 人参 小松菜 バナナ りんご	E 387 F 11	P 19.3 塩 2
21	水	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 ハッピーターン	薄力粉 卵 油	豚挽肉 卵 薄揚げ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅう り コーン 人参 かぼちゃ 清美 オレンジ バナナ	E 384 F 19.3	P 16 塩 2.4
22	木	【誕生会メニュー】 肉うどん フルーツヨーグルト	麦茶 卵ボーロ	牛乳 誕生会ケーキ	乾麺 砂糖	豚肉 薄揚げ なると 牛乳	人参 小松菜 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 バナナ	E 589 F 14.2	P 27.1 塩 1.9
23	金	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 源氏パイ	油	鶏肉 バター 牛乳	にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ バナナ	E 321 F 16.3	P 14.6 塩 1.5
24	土	コーンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	E 383 F 14.6	P 14.7 塩 1.6
26	月	八宝菜 ポークシュウマイ 牛乳 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 エビ うすら卵 ポ ークシュウマイ 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 孟 宗水煮 しいたけ 玉ねぎ 生姜 りんご バナナ	E 530 F 18.1	P 22.7 塩 3
27	火	鶏肉のから揚げ うるいのごま和え みそ汁 清美オレンジ	ぶどうジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油 すりごま 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 うるい 小松菜 もやし 人 参 清美オレンジ	E 303 F 12.4	P 17.7 塩 2
28	水	ミートボール アスパラサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	バナナヨーグルト	パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	豚挽肉 豆腐 卵 味噌	玉ねぎ 人参 コーン しいたけ グリーンアスパラガス キャベツ 小松菜 もやし バナナ	E 379 F 15.4	P 20.6 塩 2.1
30	金	チキンカレー 大根サラダ 牛乳 バナナ	りんご	牛乳 米粉のマドレーヌ	じゃが芋 油 すりごま 砂糖 米粉	鶏肉 ロースハム 牛乳 卵	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 グリーンアスパラガス バナナ りん ご	E 612 F 31.8	P 22 塩 2.6

※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(完全給食の日は主食を含む)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。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。

給食目標
給食に慣れ、楽しく食べよう!

～お花見会について～
4/14(水)は、カラのタッパを持ってきて下さい。
お弁当箱(タッパ)におかずを詰めて、お弁当を食べる予定になっています。よろしく願います♪



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～♪」
言ってもらえるように頑張って作りたいと思います。
よろしく願っています。

わたしたちが
作っています

