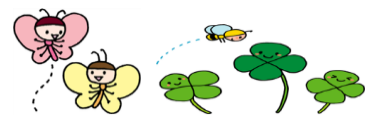




4月の献立表



平成30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 熱や力になる食べ物	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
2	月	ポークカレー コールスロー 牛乳 バナナ	清見オレンジ	麦茶 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ 清見オレンジ	E 468 P 16 F 21.1 塩 2.3	
3	火	豚肉のケチャップ煮 かき玉汁 りんご	りんごジュース	牛乳 ビスコ	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン フロッコリー 長ねぎ えのき チンゲン菜 りんご	E 349 P 18.5 F 15.2 塩 1.7	
4	水	白麻婆 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 薄揚げ 味噌 牛乳	人参 長ねぎ しめじ にんにく 生姜 グリンピース かぼちゃ キャベツ バナナ	E 374 P 16.9 F 13.5 塩 2.2	
5	木	♪♪ 入園式 (紅白もち・ジュース) ♪♪						E P F 塩	
6	金	サーモン煮 野菜炒め みそ汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋	鮭 ベーコン 味噌 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 りんご	E 341 P 18.5 F 13.3 塩 2.1	
7	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 395 P 16.5 F 16.1 塩 1.5	
9	月	アリゾナソテー おひたし 中華スープ りんご	清見オレンジ	牛乳 せんべい	油	豚肉 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ 清見オレンジ 清見オレンジ りんご	E 323 P 15 F 14.9 塩 1.3	
10	火	鶏肉のから揚げ ごま和え みそ汁 清見オレンジ	バナナ	フルーツヨーグルト	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 食パン	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 清見オレンジ バナナ みかん缶 白桃缶 いちご	E 264 P 15.5 F 10.2 塩 1.7	
11	水	赤魚の甘辛揚げ みそ汁 大根のごまマヨサラダ バナナ	みかんジュース	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油 砂糖 すりごま マヨネーズ	赤魚 豚肉 ロースハム 味噌 油揚げ 牛乳	大根 きゅうり 小松菜 バナナ	E 385 P 17.7 F 20.5 塩 2.2	
12	木	親子煮 伴三糸 みそ汁 ゼリー	麦茶 マンナ	牛乳 揚げパン	焼き麩 砂糖 春雨 ごま油 パン 油	鶏肉 卵 ロースハム わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース きゅうり もやし 小松 菜	E 492 P 23.1 F 21.3 塩 2.5	
13	金	ハンバーグ 茹でキャベツ フライドポテト みそ汁 清見オレンジ	バナナ	飲むヨーグルト せんべい	パン粉 油 じゃが芋	豚挽肉 卵 牛乳 薄揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 大根 清見オレンジ バナナ	E 465 P 19.1 F 21.8 塩 1.6	
14	土	コーンシチュー ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ コーン クリームコーン 缶 人参 バナナ	E 412 P 15.1 F 14.8 塩 1.6	
16	月	ハッシュドポーク スパゲティソテー 牛乳 りんご	野菜ジュース	ジョア せんべい	生クリーム スパゲティ マヨネーズ	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	E 420 P 18.4 F 22.5 塩 2.3	
17	火	【お花見会】 ～ お楽しみ ～	バナナ	牛乳 お花見団子				E 506 P 19.4 F 18.2 塩 1.2	
18	水	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 焼き麩 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 牛乳 魚肉ソー セージ	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり 人参 えのき 小松菜 バナナ	E 425 P 17.9 F 23.2 塩 2.1	
19	木	【魚デー】 さわらのパン粉焼き うるいのごま和え みそ汁 清見オレンジ	りんごジュース	牛乳 サブレ	マヨネーズ パン粉 オリーブ 油 砂糖 すりごま	さわら 油揚げ 味噌 牛乳	うるい ほうれん草 人参 えのき 清見オレンジ	E 357 P 19 F 20.1 塩 1.6	
20	金	肉じゃが煮 野菜の和え物 みそ汁 いちご	バナナ	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 油 砂糖 ごま 食 パン	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ しらたき グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 いちご バナナ	E 431 P 22.4 F 13.3 塩 2.8	
21	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 長ねぎ つきこん しめじ ごぼう バナナ	E 410 P 18.5 F 18.7 塩 1.4	
23	月	タンダリーチキン コールスロー ほうれん草ミルクスープ 清見オレンジ	みかんジュース	牛乳 バナナマフィン	油 スパゲティ バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 鶏挽肉 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン ほうれん草 清見オレンジ バナナ	E 456 P 22.2 F 19.1 塩 1.6	
24	火	【誕生会】 五目ラーメン ゼリーアラモード	バナナ	牛乳 ケーキ	中華めん 生クリーム	豚肉 牛乳	小松菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく みかん缶 バナナ	E 724 P 27.9 F 15.5 塩 3.4	
25	水	鮭の磯辺揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	麦茶 おにぎり	片栗粉 小麦粉 油 砂糖 米	鮭 すき昆布 豚肉 うずら 油揚げ 味噌	しらたき 人参 キャベツ りんご	E 402 P 21.1 F 9 塩 2.2	
26	木	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル もやしスープ バナナ	清見オレンジ	ヤクルト せんべい	砂糖 油 片栗粉 ごま ごま 油	豚挽肉 エビ わかめ	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく ほうれん草 えのき もやし しらたき バナナ 清見 オレンジ	E 339 P 16 F 10.5 塩 1.9	
27	金	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 源氏パイ	小麦粉 パン粉 油 焼き麩	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり えのき バナナ	E 376 P 15.5 F 19.3 塩 1.9	
28	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ	バナナ	麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E 341 P 13.9 F 15.9 塩 1.2	

※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歳以上児の朝食(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～
 4/17(火)は、カラのタッパー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、お花見に行く予定になっていますので、よろしくお願いします♪

～ご入園・ご進級おめでとうございませう～
 ♪ わたしたちがをつくります ♪
 今年度も三人体制で力を合わせて、楽しく・おいしい給食を作っていきます
 したいと思います。
 よろしくおねがいします。

小玉 優子 菅原 功雄 佐藤 富貴