



4月の献立表



平成31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
1	月	ハッシュドポーク スパゲティサラダ 牛乳 バナナ	みかんジュース	麦茶 せんべい	じゃが芋 油 スパゲティ	豚肉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 536 P 17.3 F 23.3 塩 2.5	
2	火	白麻婆 スティックきゅうり スープ 清見オレンジ	バナナ	麦茶 星たべよ	油 砂糖 片栗粉	豚挽肉 豆腐 わかめ	人参 チンゲン菜 しいたけ 長 ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 清見オレンジ バナナ	E 201 P 9.2 F 9.1 塩 1.6	
3	水	すき焼き風煮 おひたし かき玉スープ バナナ	りんご	麦茶 ビスケット	砂糖 油 片栗粉 しらたき	豚肉 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき チン ゲン菜 バナナ りんご	E 344 P 12.9 F 15.3 塩 1	
4	木	クリームシチュー コールスロー 野菜ジュース 清見オレンジ	バナナ	麦茶 バームクーヘン	じゃが芋 油	鶏肉 バター	たまねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ きゅうり み かん缶 清見オレンジ バナナ	E 289 P 11.9 F 11.4 塩 1.5	
5	金	♪♪ 入園式(紅白もち・ジュース)♪♪						E P F 塩	
6	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 しいた け ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 356 P 13 F 16.1 塩 1.3	
8	月	煮魚 ほうれん草のナムル みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスコ	ごま 砂糖 ごま油	鮭 薄揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ	E 283 P 17.6 F 11.3 塩 1.7	
9	火	鶏肉のから揚げ ごま和え みそ汁 清見オレンジ	バナナ	牛乳 バナナマフィン	片栗粉 油 砂糖 すりごま ホットケーキミックス	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 バター	生姜 小松菜 もやし 人参 清 見オレンジ バナナ	E 475 P 23.2 F 22.8 塩 2	
10	水	親子煮 伴三条 すまし汁 バナナ	清見オレンジ	牛乳 せんべい	焼き麩 砂糖 春雨 ごま油	鶏肉 卵 ロースハム 豆腐 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 清見オレンジ	E 353 P 19.2 F 11.9 塩 2.4	
11	木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 清見オレンジ	バナナ	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 ビーマン 生姜 きゅう り 人参 えのき 小松菜 バナ ナ 清見オレンジ	E 394 P 17 F 22.1 塩 1.8	
12	金	ハンバーグ 茹でキャベツ コンソメスープ いちご	みかんジュース	フルーツヨーグルト	パン粉 油 じゃが芋 マカロ ニ	豚挽肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン いちご バナナ バイン缶 みか ん缶 桃缶	E 306 P 14.2 F 12.8 塩 1.1	
13	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 長ねぎ しめじ ごぼう バナナ	E 400 P 18.5 F 17.8 塩 1.5	
15	月	【お花見会】 ～ お楽しみに ～	麦茶 ウエハース	牛乳 お花見団子				E 577 P 20 F 17.6 塩 2	
16	火	さわらのから揚げ うるいのごま和え みそ汁 清見オレンジ	バナナ	ヤクルト せんべい	油 片栗粉 砂糖 すりごま	さくら 油揚げ 味噌	うるい ほうれん草 人参 えの き 清見オレンジ バナナ	E 291 P 16.1 F 14.5 塩 1.6	
17	水	タンダーチキン コールスロー バナナ だしがらの甘辛風 コンスープ	清見オレンジ	牛乳 麩ラスク	油 バター 砂糖 麩	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 人参 コーン 清見オレンジ バナナ	E 396 P 16.5 F 21.1 塩 1.5	
18	木	麻婆豆腐 おひたし スープ 清見オレンジ	麦茶 マンナ	牛乳 ヨーグルトバンケーキ	砂糖 油 片栗粉 ごま ごま 油	豚挽肉 エビ わかめ ヨー グルト	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 362 P 19.6 F 13.2 塩 2.4	
19	金	鮭の磯辺揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 いちご	バナナ	麦茶 おにぎり	小麦粉 油 砂糖 米	鮭 ベーコン 味噌	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 いちご バナナ	E 369 P 16.9 F 13.5 塩 2.8	
20	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 412 P 15.1 F 14.8 塩 1.6	
22	月	八宝菜 ポークシュウマイ 牛乳 バナナ	清見オレンジ	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉	豚肉 シュウマイ エビ う すら卵 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 孟宗 グリーンピース しいたけ 生姜 バナナ 清見オレンジ バナナ	E 471 P 23.9 F 21.5 塩 1.8	
23	火	【誕生会】 コーンラーメン フルーツポンチ	りんごジュース	牛乳 ケーキ	中華めん 生クリーム	豚肉 牛乳	小松菜 人参 長ねぎ 生姜 に んにく 干しいたけ みかん缶 桃缶 バイン缶 バナナ	E 604 P 25.7 F 13.1 塩 1.5	
24	水	赤魚の甘辛揚げ みそ汁 大根のごまマヨサラダ 清見オレンジ	バナナ	麦茶 米粉のマドレーヌ	片栗粉 油 砂糖 すりごま マヨネーズ 米粉	赤魚 ロースハム 味噌 豆 腐 牛乳 バター 卵	大根 きゅうり 小松菜 バナナ 清見オレンジ	E 506 P 19.1 F 28.3 塩 2.5	
25	木	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え ゆかり みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	ジョア せんべい	小麦粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 薄揚げ	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	E 399 P 16.9 F 13.3 塩 2.3	
26	金	肉じゃがカレー風味 野菜の和え物 みそ汁 清見オレンジ	バナナ	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま 食パン	豚肉 かまぼこ わかめ 油 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ きゅうり 清 見オレンジ バナナ	E 447 P 23.6 F 18.3 塩 2.5	
27	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 人参 しめじ ビーマン バナナ	E 328 P 14.5 F 12.7 塩 1	

※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。



～お花見会について～

4/15(月)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、お弁当
を食べる予定になっています。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す

今年度も三人体制で、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と思います。
よろしくお願いたします。

