



4月の献立表



令和4年3月31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	赤 糖	緑 糖	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	金	肉じゃがカレー風 お浸し 牛乳 バナナ	りんご	麦茶 ビスケット	じゃが芋 つきこん 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース もやし きゅうり バナナ	E 344 P 15 F 13.9 塩 1.2	
2	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 生姜 にんにく バナナ	E 295 P 12.5 F 14.7 塩 1.1	
4	月	親子煮 伴三条 牛乳 バナナ	りんご	麦茶 ハッピーターン	砂糖 ごま油 春雨	鶏肉 卵 かまぼこ ロース ハム	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	E 360 P 18 F 15.5 塩 2	
5	火	【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 清美オレンジ	バナナ	麦茶 せんべい	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 清美オレンジ バナナ	E 281 P 12.9 F 10.9 塩 1.7	
6	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 ビスコ	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	豚肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 えのき 小松菜 バナナ 清 美オレンジ	E 346 P 16 F 19.1 塩 1.7	
7	木	ささみフライ サラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 バームクーヘン	油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	ささみ 卵 わかめ 油揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ りんご バナナ	E 321 P 20.7 F 15.8 塩 1.8	
8	金	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま油	赤魚 豆腐	もやし きゅうり 人参 えのき 長ねぎ バナナ りんご	E 301 P 16.8 F 7.6 塩 1.9	
9	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 干しいたけ 生姜 にんにく グリンピース バナナ	E 325 P 14.9 F 17.9 塩 1.4	
11	月	ブルコギ丼風 えびしゅうまい みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 ビスケット	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 小松菜 長ねぎ 清美オレンジ バ ナナ	E 362 P 20 F 15.3 塩 2.1	
12	火	鮭の照り焼き すき昆布の含め煮 みそ汁 りんご	清美オレンジ	牛乳 ジャムサンド	しらたき 油 砂糖 食パン	鮭 すき昆布 薄揚げ 豚肉 うずら卵 味噌 牛乳	人参 大根 りんご 清美オレンジ	E 368 P 23.1 F 13.4 塩 2.7	
13	水	【お花見会】 ～ お楽しみに ～	ジョア	牛乳 お花見団子	米 片栗粉 油 板こんにゃく	鶏肉 ウィンナー 牛乳	生姜 フロッコリー ミニトマト バナナ	E 449 P 20.3 F 12.7 塩 1.6	
14	木	豚肉のソテー もやしナムル かき玉汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	油 砂糖 ごま油 ホットケ ーキミックス	豚肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんにく もやし 人参 小松菜 長ねぎ 清美オレンジ バ ナナ	E 364 P 19.9 F 18.5 塩 2.1	
15	金	豆腐入りチキンナゲット サラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	パン粉 小麦粉 油 マヨネ ーズ	鶏挽肉 豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	グリーンアスパラガス 人参 キャ ベツ コーン 玉ねぎ バナナ り んご	E 379 P 18.2 F 18.1 塩 2.2	
16	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉 油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 265 P 12.7 F 9.7 塩 1.1	
18	月	五目卵蒸し 野菜炒め みそ汁 バナナ	清美オレンジ	牛乳 バナナケーキ	油 砂糖 ホットケ ーキミックス	卵 鶏挽肉 ベーコン 油揚 げ 味噌 豆腐 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン チンゲン 菜 バナナ 清美オレンジ	E 452 P 21 F 22.1 塩 2.2	
19	火	から揚げ うるいのごま和え みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 すりごま 砂糖	鶏肉 かまぼこ 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 バナナ	E 298 P 17.9 F 14.1 塩 2.1	
20	水	白身の梅焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	麦茶 墨たべよ	麦茶 おにぎり	砂糖 しらたき 油 じゃが芋 米 ごま	カレイ 味噌 ひじき さつ ま揚げ 塩昆布	人参 いんげん 小松菜 キャベツ バナナ	E 277 P 16.5 F 4.2 塩 3.9	
21	木	【誕生会メニュー】 肉うどん ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	乾麺	豚肉 薄揚げ 卵 なた 豆 牛乳	人参 小松菜 長ねぎ バナナ	E 624 P 27.2 F 19.6 塩 3.6	
22	金	タンダリーチキン フロッコリーサラダ コーンスープ りんご	ジョア	牛乳 源氏パイ	油	鶏肉 ヨーグルト バター 牛乳	にんにく 生姜 フロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ りんご	E 273 P 14.4 F 13.4 塩 1.4	
23	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 しらたき	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しい たけ バナナ	E 310 P 13.5 F 16.6 塩 1.2	
25	月	八宝菜 餃子 スープ 清美オレンジ	バナナ	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 片栗粉 食パン	豚肉 エビ うずら卵 餃子 豆腐 ロースハム チーズ 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 えのき 長ねぎ ピーマン 清美オ レンジ バナナ	E 473 P 27 F 23.2 塩 3.2	
26	火	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	ジョア せんべい	小麦粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅう り コーン 人参 小松菜 バナナ	E 380 P 18.4 F 14 塩 2.3	
27	水	鮭のマヨネーズ焼き パスタソテー すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 ごまごま豆腐パン	スパゲティ 油 マヨネ ーズ 砂糖 ホットケ ーキミックス ごま	鮭 ロースハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ パセリ グリーン アスパラガス 小松菜 しめじ り んご バナナ	E 339 P 21.2 F 15.7 塩 1.3	
28	木	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁 清美オレンジ	りんご	牛乳 クッキー	マヨネーズ	鶏肉 ツナ 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく キャベツ きゅう り 人参 かぼちゃ 清美オレンジ りんご	E 363 P 18.9 F 19.1 塩 1.7	
30	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	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 バナナ	E 390 P 15.7 F 18.3 塩 1.9	

※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(完全給食の日には主食を含む)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！

～お花見会について～

4/13(水)は、カラのタッパーを持ってきて下さい。
 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。よろしくお願いいたします。
 地区の桜を見に行く予定です。

ご入園・ご進級
おめでとうございます

今年度も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。よろしくお願いいたします。

わたしたちが
作っています