



4月の献立表



令和5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 血	緑 糖	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	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 ピーマン 人参 しめじ バナナ	E 322 P 14.3 F 14.7 塩 1.1	
3	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	オレンジ	牛乳 せんべい	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり ピーマン コーン えのき 小松菜 バナナ オレンジ	E 339 P 16.4 F 17.9 塩 1.7	
4	火	五目蒸し 野菜炒め みそ汁 オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	油 砂糖	卵 鶏挽肉 ベーコン わかめ 油揚げ 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン オレンジ バナナ	E 349 P 20.1 F 15.2 塩 2.1	
5	水	【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	オレンジ	牛乳 ビスケット	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 オレンジ	E 398 P 16.1 F 13.9 塩 1.6	
6	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 青のりポテト	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	赤魚 豆腐 味噌 牛乳	もやし 人参 キャベツ えのき オレンジ バナナ	E 435 P 18.9 F 14.2 塩 2.2	
7	金	豆腐入りチキンナゲット マヨサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	鶏挽肉 豆腐 卵 薄揚げ 味噌 牛乳 バター	キャベツ 人参 コーン グリーン アスパラガス 小松菜 しめじ バナナ	E 509 P 20.3 F 33.2 塩 2	
8	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 312 P 12.4 F 16 塩 0.8	
10	月	ポークカレー サラダ 牛乳 フルーツヨーグルト	麦茶 卵ボーロ	野菜ジュース せんべい	じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	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 黄桃缶 パイン缶	E 527 P 24 F 20.9 塩 2.4	
11	火	焼肉丼風 春雨スープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	バナナ	牛乳 ジャムサンド	油 砂糖 春雨 食パン	豚肉 わかめ 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 ブロッコリー コーン 長ねぎ オレンジ バナナ	E 392 P 18.1 F 14.9 塩 2.6	
12	水	鶏肉のから揚げ うるいのごま和え みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 源氏パイ	片栗粉 油 すりごま 砂糖 麩	鶏肉 かまぼこ 味噌 牛乳	生姜 うるい もやし 小松菜 人参 大根 バナナ	E 313 P 17.3 F 15 塩 1.9	
13	木	鮭の照り焼き すき昆布煮 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 いもいもドーナツ	油 砂糖 しらたき さつま芋 ホットケーキミックス	鮭 すき昆布 さつま揚げ ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 キャベツ オレンジ バナナ	E 394 P 21.4 F 17.8 塩 2.3	
14	金	【お花見会】 ～ お楽しみに ～	麦茶 ウエハース	牛乳 お花見団子				E 460 P 20.3 F 14.7 塩 1.6	
15	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース バナナ	E 325 P 14.8 F 17.9 塩 1.4	
17	月	タンダーチキン パスタソテー コーンスープ オレンジ	バナナ	牛乳 バナナケーキ	スパゲティ 油 ホットケーキ ミックス 砂糖	鶏肉 ヨーグルト ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ グリンアスパラガス コーン オレンジ バナナ	E 403 P 17.5 F 15.6 塩 1.7	
18	火	ささみフライ 春キャベツごまサラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	薄力粉 パン粉 油 炒りごま ごま油	ささみ 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ	E 345 P 21.6 F 14.7 塩 2.2	
19	水	豚肉の中華ソテー もやしナムル かき玉汁 オレンジ	バナナ	フルーツヨーグルト	油 砂糖 ごま油	豚肉 卵 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 にんにく もやし 小松菜 長ねぎ オレンジ バナナ みかん缶	E 326 P 20.4 F 13.6 塩 2	
20	木	親子煮 伴三糸 みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 ピザトースト	砂糖 春雨 ごま油 麩 食パン	鶏肉 卵 かまぼこ ロース ハム 味噌 チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンアスパラガス コーン オレンジ バナナ	E 428 P 26.9 F 16.7 塩 3.6	
21	金	さばの味噌焼き 五目きんぴら 具だくさん汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	しらたき 油 砂糖	さば 味噌 豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 大根 しいたけ 長ねぎ オレンジ バナナ	E 270 P 18.7 F 16.6 塩 2.3	
22	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし しいたけ バナナ	E 231 P 12.6 F 7.2 塩 1	
24	月	鶏肉のマーラーレード焼き アスパラサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	マヨネーズ	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく グリンアスパラガス キャベツ 人参 かぼちゃ バナナ	E 295 P 16.6 F 13.4 塩 1.7	
25	火	【誕生会メニュー】 肉うどん ゼリー	バナナ	プリンアラモード	乾麺	豚肉 なた 薄揚げ 卵 ホイップ	人参 小松菜 長ねぎ みかん缶	E 583 P 22.5 F 12.8 塩 4.2	
26	水	白身魚の梅焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	ジョア せんべい	砂糖 しらたき 油 じゃが芋	カレイ 味噌 ひじき さつま揚げ	人参 グリンピース 小松菜 バナナ	E 260 P 17.3 F 3.8 塩 2.2	
27	木	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 小松菜 オレンジ バナナ	E 415 P 18.5 F 23.5 塩 1.9	
28	金	八宝菜 焼餃子 えのきスープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 チーズチヂミ	油 砂糖 片栗粉 薄力粉 マヨネーズ	豚肉 エビ うずら卵 餃子 豆腐 牛乳 チーズ	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 切干大根 バナナ	E 458 P 23.3 F 21.6 塩 2.5	

※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。 ※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。
※3歳以上児の副食(完全給食の日主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。



～お花見会について～

4/14(金)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。よろしくお願ひします♪

ご入園・ご進級
おめでとうございます

今年度調理員二人で力を合わせて、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。よろしくお願ひいたします。