

# 4月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日 曜	献立名	食品名	おやつ
1 金	三色丼	米・麦・鶏挽肉・卵・ほうれん草・人参	牛乳
	わかめサラダ	わかめ・もやし・胡瓜・かにかま・和ドレ	さくらクッキー
	味噌汁 / 果物	豆腐・椎茸・長ねぎ	小麦粉・豆乳マーガリン ラズベリーパウダー
2 土	混ぜご飯	米・鶏肉・白滝・ごぼう・人参・しめじ	牛乳
	キャベツの中華サラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・中華ドレ	マフィン
	味噌汁 / 果物	わかめ・玉ねぎ	
4 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	オレンジゼリー
	小松菜のお浸し	小松菜・もやし・人参・油揚げ	オレンジジュース
	豚汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・豚肉	みかん・ゼラチン
5 火	五目うどん	うどん・鶏肉・人参・わかめ・長ねぎ・椎茸	お茶
	春野菜サラダ	キャベツ・アスパラガス・人参・胡瓜・ツナ・洋ドレ	昆布ごはん
	果物		米・塩昆布・人参 さやいんげん
6 水	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	かじきまぐろ	キャロット蒸しパン
	もやしサラダ	もやし・胡瓜・じゃこ・和ドレ	蒸しパンMIX粉・牛乳
	トマト	トマト	人参
	味噌汁 / 果物	大根・油揚げ・万能ねぎ	
7 木	バターロール	バターロール	牛乳
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト・カレー粉	お好み焼き
	温野菜サラダ	ブロッコリー・南瓜・人参・和ドレ	小麦粉・卵・豚肉
	野菜スープ	玉ねぎ・しめじ・コーン・パセリ	キャベツ・長芋・かつおぶし
	牛乳 / 果物	牛乳	青のり・マヨネーズ
8 金	ポークカレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ	ショートブレッド
	果物		小麦粉・バター
9 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
	昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ブリオッシュ
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・じゃが芋	
11 月	ごはん	米	牛乳
	西京焼き	さわら	ナポリタン
	おかひじきのごま和え	おかひじき・人参・ちくわ・ごま	スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン
	清汁 / 果物	小松菜・椎茸・長ねぎ	ウインナー・パルメザンチーズ
12 火	コーンラーメン	生中華麺・コーン・もやし・長ねぎ・ほうれん草・焼豚	牛乳
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ほたて缶・中華ドレ	ポテト揚げ
	果物		じゃが芋・青のり
13 水	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ	牛乳
	ツナサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・洋ドレ	ジャムサンド
	コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ	食パン・いちごジャム
14 木	食パン	食パン	お茶
	ポークビーンズ	豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・ホールトマト	★大山おこわ(鳥取)
	マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	米・もち米・鶏肉・椎茸
	かぶスープ	かぶ・かぶの葉・ベーコン	ごぼう・人参・こんにゃく
	牛乳 / 果物	牛乳	

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
15 金	麦ごはん	米・麦	牛乳
	麻婆豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	あんぱん
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	
	卵スープ / 果物	卵・玉ねぎ・わかめ	
16 土	混ぜご飯	米・鶏肉・白滝・ごぼう・人参・しめじ	牛乳
	キャベツの中華サラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・中華ドレ	マフィン
	味噌汁 / 果物	わかめ・玉ねぎ	
18 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	オレンジゼリー
	小松菜のお浸し	小松菜・もやし・人参・油揚げ	オレンジジュース
	豚汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・豚肉	みかん・ゼラチン
19 火	五目うどん	うどん・鶏肉・人参・わかめ・長ねぎ・椎茸	お茶
	春野菜サラダ	キャベツ・アスパラガス・人参・胡瓜・ツナ・洋ドレ	昆布ごはん
	果物		米・塩昆布・人参 さやいんげん
20 水	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	かじきまぐろ	キャロット蒸しパン
	もやしサラダ	もやし・胡瓜・じゃこ・和ドレ	蒸しパンMIX粉・牛乳
	トマト	トマト	人参
	味噌汁 / 果物	大根・油揚げ・万能ねぎ	
21 木	バターロール	バターロール	牛乳
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト・カレー粉	お好み焼き
	温野菜サラダ	ブロッコリー・南瓜・人参・和ドレ	小麦粉・卵・豚肉
	野菜スープ	玉ねぎ・しめじ・コーン・パセリ	キャベツ・長芋・かつおぶし
	牛乳 / 果物	牛乳	青のり・マヨネーズ
22 金	ポークカレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ	ショートブレッド
	果物		小麦粉・バター
23 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
	昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ブリオッシュ
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・じゃが芋	
25 月	ごはん	米	牛乳
	西京焼き	さわら	ナポリタン
	おかひじきのごま和え	おかひじき・人参・ちくわ・ごま	スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン
	清汁 / 果物	小松菜・椎茸・長ねぎ	ウィンナー・パルメザンチーズ
26 火	コーンラーメン	生中華麺・コーン・もやし・長ねぎ・ほうれん草・焼豚	牛乳
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ほたて缶・中華ドレ	ポテト揚げ
	果物		じゃが芋・青のり
27 水	食パン	食パン	お茶
	ポークビーンズ	豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・ホールトマト	★大山おこわ(鳥取)
	マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	米・もち米・鶏肉・椎茸
	かぶスープ	かぶ・かぶの葉・ベーコン	ごぼう・人参・こんにゃく
	牛乳 / 果物	牛乳	
28 木	㊦ーランチ		牛乳
	筍ごはん	米・たけのこ・人参・油揚げ	いちごのカップケーキ
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉・卵・粉糖
	コロコロ野菜	さつま芋・胡瓜・人参・マヨネーズ	牛乳・生クリーム
	清汁 / 果物	あられ麩・わかめ・えのき	いちご
30 土	豚挽とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
	キャベツの中華サラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・中華ドレ	マフィン
	味噌汁 / 果物	わかめ・玉ねぎ	

★印は今月の郷土料理です。



★今月の目標栄養価

乳児 エネルギー 479kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.3g  
 幼児 エネルギー 546kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.3g

