

4月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 12 26 )	豆ごはん(塩) 鶏手羽のマーマレード煮(しょうゆ) 春雨サラダ(しょうゆ、酢) 菜の花のスープ(コンソメ、塩)	鶏手羽元(70g) ツナ(8g) 春雨(6g) 豆腐(10g)	白米(38g) 三温糖 白ごま ごま油	うすいえんどう(7g) マーマレード にんじん(6g)春キャベツ(10g) きくらげ(1g) 新玉ねぎ(10g)菜の花(10g) えのき(5g)
	いちごのカップケーキ(B.P)	牛乳	小麦粉(15g) 三温糖(4g)バター	いちご
火 ( 13 27 )	フランスパン 肉団子と春野菜のクリーム煮(コンソメ、塩) 新じゃがいものソテー(塩)	豚ミンチ(20g)牛乳 鶏ミンチ(15g) ウインナー(8g)	フランスパン(1切れ) 小麦粉 バター 新じゃがいも(20g)	新玉ねぎ(20g)春キャベツ(10g) にんじん(10g) スナップエンドウ(8g) アスパラ(8g)
	ひじきおにぎり(だし、しょうゆ、みりん)	ひじき(1g) うすあげ(1g)	白米(30g)	にんじん(5g) 青ネギ(2g)
水 ( 14 )	ごはん 魚の塩焼き(塩) 高野豆腐の煮物(だし、うすくち、みりん、酒) すまし汁(かつお、昆布、うすくち、塩)	魚(50g) 高野豆腐(10g) ささみ(6g)	白米(38g) 三温糖	にんじん(10g)ふき(8g) しいたけ(8g) 小松菜(10g)えのき(6g) なめこ(8g)
	にらのちぢみ(酢、しょうゆ)	ちくわ(8g)	小麦粉 片栗粉 長芋(5g)	にら(5g)人参(5g) 玉ねぎ(4g)
木 ( 1 15 )	ごはん 春野菜と鶏肉の煮物(だし、しょうゆ、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(35g) うすあげ(1g)	白米(38g) 新じゃがいも(20g) 糸こんにゃく(8g) 三温糖	新玉ねぎ(20g)人参(20g) うすいえんどう(7g) 春大根(10g)しめじ(8g) 白ネギ(3g)春キャベツ(10g)
	ジャムサンド		サンドイッチパン(1枚) ジャム	
金 ( 2 16 30 )	ごはん 鶏肉の照り焼き(みりん、しょうゆ) 豆もやしのごまあえ(しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(60g) ささみ(6g) わかめ(4g)	白米(38g) 白ごま(2g)三温糖	豆もやし(10g)人参(8g) 小松菜(10g) 新たまねぎ(20g)しめじ(5g) えのき(5g)
	にぼしごまチップ(しょうゆ)	にぼし	白ごま(2g)三温糖	
土 ( 3 17 )	ミートスパゲッティ(ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩) 豆腐のスープ(コンソメ、塩)	鶏ミンチ(30g) 豆腐(15g)	スパゲッティ(25g) 三温糖(0.5g) サラダ油(0.5g)	玉ねぎ(10g)にんじん(10g) 干しいたけ(1g)にんにく(1g) ホールトマト 新たまねぎ(10g) しめじ(8g)春キャベツ(15g) にんじん(6g)
	市販菓子			

<誕生会>

木 ( 28 )		月に1度の誕生会特別メニューになります。メニューが決まり次第お伝えします。		
-------------------	--	---------------------------------------	--	--

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 5 19 )	春野菜のハヤシライス(ケチャップ、ウスターソース、コンソメ) フルーツヨーグルト	豚バラスライス(25g) ヨーグルト(50g)	白米(45g) 新じゃがいも(20g) 小麦粉 バター	新玉ねぎ(20g)人参(15g) アスパラ(10g)セロリ(8g) うすいえんどう(8g)ホールトマト にんにく(1g)土生姜(1g) みかん缶(15g)もも缶(15g) りんご(15g)
	クロックムッシュ	ベーコン(6g) チーズ(6g)	サンドイッチパン(1/2枚)	
火 ( 6 20 )	ごはん 魚のから揚げ(しょうゆ、みりん、酒) 春キャベツのサラダ(酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	魚(55g) ささみ(6g) 豆腐(10g)	白米(35g) 片栗粉(2g) サラダ油(0.4g) 三温糖(2g) オリーブ油(0.3g)	土生姜(1g)にんにく(1g) 春キャベツ(20g)にんじん(8g) アスパラ(10g)レモン汁 新たまねぎ(10g) 菜の花(10g)しめじ(6g)
	イチゴミルク寒天	牛乳(50cc) 寒天	三温糖(4g)	いちご(15g)
水 ( 7 21 )	納豆丼(しょうゆ) 切り干し大根のサラダ(マヨレ、酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ミンチ(20g) 納豆(25g)ひじき(1g) ちりめんじゃこ(5g) ハム(6g) うすあげ(1g)	白米(45g) 三温糖 油	干しいたけ(2g) 人参(8g)青ネギ(2g) 切り干し大根(8g) 人参(8g)きぬさや(6g) ふき(8g)新玉ねぎ(10g) えのき(8g)
	新じゃがの磯辺焼き(塩)	青のり(2g)	新じゃがいも(50g) 油	
木 ( 8 22 )	ごはん 魚の煮つけ(しょうゆ、みりん、酒) 春の白和え(白みそ、うすくち) すまし汁(かつお、昆布、うすくち、塩)	魚(50g) 豆腐(25g) ささみ(6g)	白米(35g) 三温糖 三温糖 糸こんにゃく(6g)	土生姜(1g)新ごぼう(5g) スナップエンドウ(8g) 干しいたけ(2g)人参(8g) みつば(2g)しめじ(6g) 春大根(10g)
	小豆クッキー	小豆(4g)	小麦粉(12.5g) バター(7.5g) 三温糖(4g)	
金 ( 9 )	たけのごはん(だし、薄口、酒) ゆかり鶏天 あちら漬(酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	うすあげ(2g) 鶏もも肉(55g) わかめ(6g) ちくわ(6g)	白米(35g) 小麦粉 油 三温糖	たけのこ(10g) ゆかり かぶ(25g)かぶの葉 人参(8g)きゅうり(10g) にら(6g)もやし(6g) しめじ(6g)白ネギ(3g)
	春キャベツの炒飯(しょうゆ、塩)	ベーコン(6g)	白米(30g)	春キャベツ(10g)人参(5g) にんにく(1g)新玉ねぎ(5g)
土 ( 10 24 )	鶏肉のみそキャベツ丼(みそ、しょうゆ、酒、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(45g) きざみのり 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 新じゃがいも(15g)	春キャベツ(10g) にんじん(2g)新たまねぎ(5g) 新たまねぎ(20g) えのき(5g)青ねぎ(1g)
	市販菓子			

\*おやつには、牛乳と季節の果物がつきます。

4月の平均摂取栄養量

エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.1 g  
脂質 18 g 塩分 1.9 g

今月のお弁当日は  
23日(金)です。

