

2014年 4月

予定献立表

*は3歳未満児の朝のおやつです。

月	火	水	木	金	土
	1 入園式 カップケーキ 果物 パンダ乳	2 *ビスケット・パンダ乳 カレーライス 麩とねぎの清まし汁 つけ合トマト ミニゼリー 三月菓子 パンダ乳	3 *野菜スティック・パンダ乳 三色丼 スティック胡瓜 しめじとそうめんの味噌汁 果物 ホットケーキ パンダ乳	4 *クラッカー・パンダ乳 スパゲティミートソース 温野菜サラダ 豆苗スープ 固形ヨーグルト ぼろぼろじゅーレー	5 まぜまぜご飯 飲むヨーグルト 果物
	7 *ビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 かき卵汁 せんべい パンダ乳 果物	8 *クラッカー・パンダ乳 ロールパン 白身魚の黄金焼き スティック胡瓜 ホワイトシチュー 味噌おにぎり むぎちゃ	9 *ビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 カラフルサラダ 南瓜の味噌汁 果物 クリームパン パンダ乳	10 *野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 鮭のムニエル 人参しりしりー 大根の味噌汁 果物 もずくのひらやーちー パンダ乳	11 *クラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 和風ハンバーグ 白菜サラダ ほうれん草の味噌汁 いもドーナツ パンダ乳
14 *ビスケット・パンダ乳 カレーピラフ ヒジキとモヤシのサラダ コーンスープ フランスパン パンダ乳 果物	15 *クラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー キャベツの味噌汁 果物 チーズクッキー むぎちゃ	16 *ビスケット・パンダ乳 たけのこご飯 魚の有馬焼き 野菜の花あえ 玉葱の味噌汁 果物 やきいも 味付けいりこ むぎちゃ	17 *野菜スティック・パンダ乳 おべんとう 人参ケーキ パンダ乳 果物	18 *クラッカー・パンダ乳 ソーキそば ごまじゃこサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり 麦茶	19 もずく丼 豆乳
21 *ビスケット・パンダ乳 タコライス ゆでとうもろこし コンソメスープ 果物 ごぼうチップ パンダ乳 プルーン	22 *クラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のピザ焼 マセドアンサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ぜんざい 果物	23 *ビスケット・パンダ乳 納豆ご飯 松風焼 春野菜炒め とろろ昆布汁 果物 もずくパン スティックチーズ むぎちゃ	24 *野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き 切干しいりちー もやしの味噌汁 オレンジゼリー クラッカーサンド 豆乳	25 *クラッカー・パンダ乳 中華丼 中華風コーンスープ もずく和え 果物 フライドポテト パンダ乳	26 焼きそば つけ合トマト カルゲンミニ
28 *ビスケット・パンダ乳 くふあじゅーレー ゆし豆腐 大根のレモン漬 果物 プリン クラッカー パンダ乳	29 昭和の日	30 *ビスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 白身魚のチーズ揚げ ひじき炒め じゃが芋の味噌汁 ビスコ むぎちゃ 果物	<p>朝食食べてシャキーン!</p>  <p>新しい生活の始まりに、春は子ども達も疲れがたまりがちです。元気いっぱい園生活を送るために、1日のスタートはしっかり朝食を食べましょう！</p> <p>朝食を作る時間がなかったり、子どもの食欲がない場合、まずは食べやすいおにぎりと、夕食に多めに作っておいた味噌汁を温めてあげる事から始めてみては？</p>		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 4月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	火	入園式							
2	水	パンダ乳 豚肩ロース 卵 普通牛乳 麩	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 小麦 グラニュー糖	人参 玉葱 りんご グリンピース ねぎ ミント	613	20.0	17.0	304	1.8
3	木	パンダ乳 鶏挽肉 卵 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 三温糖 そうめん ホットケーキ粉	生姜 人参 胡瓜 しめじ ねぎ 果物	524	23.9	11.0	319	2.1
4	金	パンダ乳 合挽肉 豚レバー ベーコン 固形3-グルト ツナ	スパゲッティ 無塩バター 油 マヨネーズ 精白米	玉葱 人参 トマト カリフラワー ブロッコリー 南瓜 豆苗 しめじ 干椎茸 ねぎ	432	17.9	11.5	115	2.3
5	土	ウィンナー チーズ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま	ピーマン 人参 果物	368	9.4	8.3	176	1.0
6	日								
7	月	パンダ乳 豆腐 豚挽肉 卵 味噌	ビスケット 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉	干椎茸 長ねぎ 人参 胡瓜 トマト わかめ ねぎ 果物	502	22.8	13.6	347	2.2
8	火	パンダ乳 ホキ 卵 チーズ 鶏もも肉 普通牛乳 ツナ 味噌	ロールパン 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 精白米	グリーンピース 人参 胡瓜 人参 玉葱 焼きのり	563	23.7	14.3	139	1.6
9	水	パンダ乳 鶏もも肉 ロースト 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 マカロニ マヨネーズ クリームパン	レモン キャベツ 人参 ホールコーン 南瓜 ねぎ 果物	598	28.7	15.7	318	2.2
10	木	パンダ乳 鮭 卵 味噌 ツナ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 有塩バター 油	人参 ピーマン 玉葱 大根 ねぎ 果物 もずく こんにゃく	530	25.9	14.7	310	2
11	金	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 かに風味かまぼこ 油揚げ 味噌 調整豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん さつまいも ホットケーキ粉 三温糖	玉葱 白菜 胡瓜 みかん ミント ほうれん草	599	25.5	17.5	369	2.7
12	土	かに風味かまぼこ 卵	精白米 油 りんごカルゲン	長ねぎ トマト	251	5.9	2.5	152	0.7
13	日								
14	月	パンダ乳 ロースト ツナ ベーコン	ビスケット 精白米 油 有塩バター 三温糖 片栗粉 フランスパン	人参 玉葱 しめじ グリンピース 干しひじき もやし 胡瓜 トマト ホールコーン 人参 果物	561	19.2	10.4	298	2.5
15	火	パンダ乳 鶏もも肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肩ロース 竹輪 味噌 スキムミルク 粉チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 油 薄力粉 無塩バター 上白糖	玉葱 にんにく 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 こんにゃく	558	21.4	20.5	223	2.1
16	水	パンダ乳 鶏もも肉 鯖 ゆで卵 油揚げ 味噌 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 三温糖 焼き芋	人参 ゆで筍 根みつば 生姜 にんにく 小松菜 もやし 胡瓜 玉葱 ねぎ 果物	534	19.3	15.7	165	3.4
17	木	パンダ乳 卵黄 卵白	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参 苺	251	10.1	7.9	269	0.6
18	金	パンダ乳 ソーキ かまぼこ しらす 固形3-グルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 ごま 精白米 油	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草	503	22.4	8.1	151	1.4
19	土	豚挽肉 卵 豆乳	精白米 油	もずく ピーマン 人参 生姜	320	11.1	10.2	53	2.3
20	日								
21	月	パンダ乳 合挽肉 チーズ 大豆	ビスケット 精白米 油 薄力粉 片栗粉 ごぼうチップ	玉葱 キャベツ トマト ホールコーン 人参 パセリ 果物 ブルーン	608	22.2	15.8	347	2.1
22	火	パンダ乳 キング チーズ 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	玉葱 胡瓜 人参 小松菜 果物	573	19.4	13.6	192	3.2
23	水	パンダ乳 挽きわり納豆 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 ベーコン 麩 スティックチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま もずくパン	玉葱 キャベツ ゆで筍 人参 干椎茸 とろろ昆布 みつ葉 果物	475	20.4	18.6	156	2.4
24	木	パンダ乳 ホキ 豚肩ロース 味噌 クリームチーズ 調整豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 ジャム	切干大根 人参 干椎茸 こんにゃく こんにゃく もやし しめじ ねぎ	500	20.8	12.7	166	3.4
25	金	パンダ乳 豚もも肉 ブラウタイグー うすら卵 卵 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 グラニュー糖 じゃがいも	キャベツ 干椎茸 人参 生姜 にんにく クリームコーン もずく 胡瓜 レモン 果物	566	25.7	11.6	304	2.5
26	土	豚もも肉	ゆで中華麺 油 カルゲンミニ	人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 青のり ミント	292	10.3	3.3	164	0.7
27	日								
28	月	パンダ乳 豚もも肉 ゆし豆腐 味噌	ビスケット 精白米 本みりん 三温糖 プリン	干椎茸 ごぼう 人参 ねぎ 大根 胡瓜 レモン 果物	540	20.8	9.1	368	1.8
29	火	昭和の日							
30	水	パンダ乳 メルルーサ 卵 粉チーズ 油揚げ 枝豆 チキアギ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉 本みりん 油 じゃがいも ビスコ	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 こんにゃく ねぎ 果物	513	19.0	14.1	244	2.6

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

※エネルギー及び栄養素量は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%です。