







4月の献立目標

入学をお祝いしよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日曜	献立名	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 エネルギーのもとになるもの			
1	水 ドライカレー やさしいたっぷりスープ ガトーショコラ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ		にんじん ビーマン たまねぎ とうもろこし じゃがいも マカロニ	たまねぎ セロリ キャベツ	こめ きょうかまい じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	バター こめあぶら	515	15.8
2	木 パン いちごジャム ちゃんこうどん ツナとやさしいごまあえ バナナ	とりにく あぶらあげ ちくわ まくろみずに		にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん はくさい しんじゆ もやし バナナ	パン いちごジャム うどん さとう	ごま	507	22.8
3	金 うめちりごはん やさしいいそに つくね	とりにく あぶらあげ さつまあげ つくね	ひじき	にんじん きぬさや	うめちり	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら	こめあぶら	543	19.8
6	月 ごはん にくじゃが ごますあえ いちご	ぎゅうにく さつまあげ		にんじん いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし いちご	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら ごま	こめあぶら ごま	503	18.3
7	火 マーシャルピーンズ やさしいシチュー キャベツとりんごのサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はなごころ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも ちくわ こめあぶら	マーシャルピーンズ バター こめあぶら	520	18.1
8	水 ごはん おかかふりかけ いわしのかんろに さつまじる	おかかふりかけ いわしのうめに なまあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ きょうかまい ごま		529	21.4
9	木 アップルパン スパゲティタリアン こまつなサラダ おいわいゼリー (中)	ぶたにく ベーコン まくろみずに	チーズ	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン汁	アップルパン スパゲティ さとう ゼリー	こめあぶら こめあぶら	455 826	19.2 31.2
10	金 ごはん おやこどん なのはなあえ おいわいゼリー (園小)	とりにく たまご ちくわ		にんじん いんげん なのはな にんじん	たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう さとう ゼリー	こめあぶら ごま	502 645 738	19.1 24.3 27.9
13	月 ごはん カレー ふくじんづけ フルーツミックス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ りんご ふくじんづけ バナナ みかん もも りんご	こめ きょうかまい ちくわ じゃがいも	こめあぶら	559 740 861	17.0 20.8 23.8
14	火 こくとうパン パンネのトマトに ごまじゅこサラダ オレンジ	ぶたにく	しらすぼし	にんじん ビーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	パン こくとう マカロニ じゃがいも さとう さとう	こめあぶら こめあぶら	484 647 787	18.9 24.6 29.3
15	水 ちらしずし さわらのてりやき おいわいすましじる お祝いケーキ	とりにく さわら とうふ なたと		にんじん きぬさや にんじん みつば	れんこん しんじゆ えのきたけ	こめ きょうかまい ごま お祝いケーキ	ごま	519 657 762	25.1 29.6 34.6
16	木	 おべんとうのひ 							
17	金 たけのごはん さばのたつたあげ みそじる	とりにく あぶらあげ さばのたつたあげ とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん きぬさや にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	490 634 715	24.6 30.8 33.8
20	月 ごはん あじつかけのり かんこくふうにくじゃが ちゅうかサラダ	ぎゅうにく チキンハム いりたまご	のり	にんじん にんじん	たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ きょうかまい じゃがいも マカロニ さとう ごま ちくわ	こめあぶら こめあぶら	536 710 821	19.8 25.3 29.0
21	火 パン りんごジャム みそラーメン チンゲンサイのソテー	ぶたにく やきそば みそ ベーコン		にんじん ねぎ チンゲンサイ じんじん	たまねぎ もやし とうもろこし	パン ジャム ちゅうかめん	こめあぶら	440 595 738	18.3 24.7 29.9
22	水 さけなめし あじフライ ごまあえ とんじる	あじフライ とりにく とうふ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう	こめ きょうかまい さとう	ごま こめあぶら	548 698 812	23.3 27.5 32.2
23	木 ロールパン ハヤシシチュー だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく まくろみずに	ヨーグルト	にんじん トマトソース ほうれんそう	たまねぎ だいこん	ロールパン じゃがいも さとう さとう	こめあぶら マヨネーズ ごま	531 673 799	23.0 28.9 33.4
24	金 わかめごはん さけのしおゆき とりだんごじる ゆかりあえ	さけ つくね とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	こめ きょうかまい		528 644 761	31.2 32.8 41.4
27	月 ごはん ホイコーロー ビーフンスープ ゼリー	ぶたにく みそ ミートボール かまぼこ		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ じゃがいも しんじゆ	こめ きょうかまい さとう ビーフン ゼリー	こめあぶら	505 650 744	20.3 26.3 29.9
28	火 てりやきハンバーガー (パン、ハンバーグ、キャベツ) よくばりスープ	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	こめあぶら	544 667	20.7 25.1
29	水	しょうわのひ							
30	木 チーズパン ミートボールシチュー カラフルソテー	ミートボール ベーコン チキンハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	パン たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも はくりきこ こめあぶら	510 690 854	20.6 27.2 32.9	

※牛乳は毎日つきます。  
都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。