

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 木	むしパン ちゃんこうどん ツナとやさいのごまあえ バナナ	とりにく あぶらあげ ちくわ まぐろみずに		にんじん ねぎ こまつな にんじん	だいこん はくさい しいたけ もやし バナナ		パン うどん さとう ごま	436 - - -	21.1 - -
2 金	ドライカレー やさいたっぷりスープ ガトーショコラ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし 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	マーガリン こめあぶら -	559 - -	15.2 -
5 月	ごはん うましおにくじゃが ごますあえ	ぶたにく		にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	こめ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら ごま	457 - -	16.7 -
6 火	パン マーシャルピーンズ やさしいシチュー ほうれんそうのソテー	とりにく ベーコン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ	マーシャルピーンズ マーガリン こめあぶら	529 - -	18.6 -
7 水	うめちりごはん やさしいのいそに だしまきたまご	とりにく あぶらあげ さつまあげ だしまきたまご	ひじき	にんじん さやいんげん	うめちり	こめ きょうかまい こんにゃく じゃがいも さとう	こめあぶら	518 -	21.7 -
8 木	アップルパン スパゲティイタリアン こまつなサラダ	ぶたにく ベーコン まぐろみずに	チーズ	にんじん ピーマン 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 レモンじゅ	アップルパン スパゲティ さとう	こめあぶら こめあぶら	502 - -	20.6 -
9 金	ごはん おやこどん なのはなあえ おいおいデザート(園&中)	とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん 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 おいおいデザート	こめあぶら ごま	536 - 821	22.4 -
12 月	たけのこごはん レンコだいのカリカリフライ みそしる おいおいデザート(小)	とりにく あぶらあげ レンコだいのカリカリフライ とうふ あぶらあげ みそ	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 おいおいデザート	こめあぶら こめあぶら	489 660 707	24.8 30.0 33.0
13 火	こくとうパン ペンネのトマトに ごまじゃこサラダ オレンジ	ぶたにく	しらすぼし	にんじん ピーマン 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	こくとうパン マカロニ じゃがいも さとう さとう	こめあぶら ごま こめあぶら	478 643 779	18.5 24.2 28.7
14 水	ちらしずし さわらのてりやき おいおいすましじる さくらゼリー(小1以外) おいおいデザート(小1)	とりにく さわら とうふ なた		にんじん きぬさや みつば	れんこん しいたけ えのきたけ	こめ きょうかまい ごま さくらゼリー おいおいデザート	ごま	480 587 672	23.5 27.5 32.1
15 木	おべんとうのひ								
16 金	むぎごはん ふくじんづけ カレー フルーツミックス	ぎゅうにく		にんじん	ふくじんづけ たまねぎ りんご バナナ みかん もも りんご	こめ きょうかまい むぎ じゃがいも ゼリー	こめあぶら	564 745 865	17.1 21.2 24.1
19 月	ごはん マーボーどうふ ナムル	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ		にんじん なら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら ごま ごまあぶら	514 676 786	20.9 27.0 31.0
20 火	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	とうもろこし 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	マーガリン こめあぶら こめあぶら	505 687 837	20.3 26.9 32.6
21 水	ごはん おかかぶりかけ いわしのみぞれに さつまじる	おかかぶりかけ いわしのみぞれに なまあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ きょうかまい さつまいも こんにゃく		533 659 767	21.2 24.6 28.4
22 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 まぐろみずに	ヨーグルト	にんじん トマトジュース 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	576 688 824	22.7 27.2 31.9
23 金	さけなめし あじフライ ごまあえ とんじる	さけなめし あじフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		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 さつまいも こんにゃく	こめあぶら ごま こめあぶら	533 706 822	23.5 28.0 32.5
26 月	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ はちみつレモンゼリー	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 もやし しいたけ	こめ きょうかまい さとう ビーフン はちみつレモンゼリー	ごまあぶら	498 629 720	19.2 24.2 27.7
27 火	フィッシュバーガー (パン、しるみフライ、キャベツ、タルタルソース) よくばりスープ パリッシュ(中)	しるみフライ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう パリッシュ	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 タルタルソース こめあぶら	525 671 814	23.8 28.2 34.8
28 水	ごはん あじつけのり 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 こんにゃく さとう マロニー さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	543 717 832	20.1 25.7 29.5
29 木	しょうわのひ								
30 金	わかめごはん さけのしおやき とりだんごじる ゆかりあえ	わかめ さけ つくね とうふ みそ	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		512 643 -	28.4 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。