



4月の献立表



平成26年4月5日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)		
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g	
1	火	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	麦茶 ビスコ	りんごゼリー	じゃが芋 油 バター 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース パナ ナ いちご みかん缶 バイン缶 白桃缶	E 384 F 14.5	P 13.9 塩 1.8	
2	水	鮭の照り焼き すき昆布の含め煮 みそ汁 いちご	りんごジュース	ヨーグルト	油 砂糖	鮭 すき昆布 さつま揚げ 薄揚げ みそ	人参 キャベツ しらたき パナ ナ	E 303 F 13	P 20.7 塩 2.1	
3	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ バナナ	みかんジュース	プリン	砂糖 片栗粉 油 ごま油	豆腐 豚挽肉 エビ みそ ロースハム わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉 ねぎ バナナ	E 323 F 16.4	P 17.8 塩 1.9	
4	金	☆☆ 入園式 (紅白もち) ☆☆						E F	P 塩	
5	土	豚汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	人参 大根 つきこん ごぼう 長ねぎ バナナ	E 362 F 13.4	P 18.3 塩 1.2	
7	月	親子煮 お浸し みそ汁 清見オレンジ	りんごジュース	牛乳 ミニクレープ	砂糖	鶏肉 かまぼこ わかめ 豆 腐 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース キャベツ きゅうり 清 見オレンジ	E 309 F 13.8	P 19.8 塩 2.6	
8	火	タラのムニエル アスパラサラダ クリームスープ いちご	バナナ	牛乳 卵サブレ	小麦粉 油 バター マヨネー ズ	たら 牛乳	にんにく パセリ アスパラ キャベツ 人参 クリームコーン 缶 コーン 玉ねぎ いちご パ ナナ	E 261 F 11.7	P 13 塩 1.4	
9	水	五目卵蒸し ごまキュウリ ポパイ納豆 みそ汁 バナナ	ヨーグルト	牛乳 星たべよ	油 砂糖 ごま	たまご 鶏肉 納豆 チーズ 油揚げ みそ 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ きゅう り もやし バナナ	E 379 F 18.9	P 23.3 塩 2.5	
10	木	クリームシチュー コールスロー ふりかけ 野菜ジュース いちご	野菜ジュース	牛乳 ごませんべい	じゃが芋 バター 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 いちご	E 324 F 12.3	P 15.2 塩 2.3	
11	金	ハンバーグ 茹きゃべつ みそ汁 清見オレンジ	いちご	牛乳 サラダせんべい	パン粉 油	豚挽肉 牛乳 たまご 薄揚 げ みそ	玉葱 キャベツ 人参 大根 清 見オレンジ いちご	E 340 F 16.9	P 17.3 塩 1.7	
12	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	人参 つきこん ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 333 F 12.1	P 18.7 塩 1.7	
14	月	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 いちご	麦茶 マンナ	ピーチゼリー	片栗粉 油 春雨 ごま油	鶏肉 ロースハム 豆腐 み そ	生姜 きゅうり もやし 人参 小松菜 いちご	E 252 F 8.7	P 13.2 塩 1.8	
15	火	ウインナーカレー フルーツポンチ 牛乳	りんごジュース	麦茶 メープルマフィン	じゃが芋 バター 砂糖	豚肉 牛乳 ウインナー	人参 玉ねぎ バナナ いちご みかん缶 白桃缶 バイン缶	E 387 F 22.2	P 13.8 塩 1.9	
16	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 ネーブルオレンジ	いちご	牛乳 ジャムサンド	砂糖 油 じゃが芋 マヨネー ズ 食パン いちごジャム	豚肉 豆腐 焼き鮭 みそ 牛乳	玉葱 ビーマン 生姜 きゅうり 人参 えのき オレンジ バナナ	E 476 F 21.3	P 20.4 塩 2.2	
17	木	サーモン焼き 野菜炒め みそ汁 いちご	麦茶 野菜せんべい	フルーツヨーグルト		鮭 油揚げ みそ ベーコン	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 いちご み かん缶 バナナ 白桃缶 バイン 缶	E 273 F 8.8	P 21.6 塩 1.8	
18	金	タンダリーチキン コールスロー ほうれん草ミルクスープ いちご	バナナ	牛乳 ビスケット	油 スパゲティ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベ ツ きゅうり コーン ほうれん 草 いちご バナナ	E 328 F 14.2	P 15.1 塩 1.5	
19	土	コーンシチュー バナナ ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ コーン クリームコーン 缶 人参 バナナ	E 358 F 10.7	P 12.3 塩 2.1	
21	月	肉じゃが 野菜の和え物 みそ汁 いちご	麦茶 ビスケット	牛乳 星たべよ	じゃが芋 油 砂糖 ごま	豚肉 かまぼこ わかめ み そ 牛乳	玉ねぎ つきこん 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅう り もやし いちご	E 326 F 12.2	P 17.8 塩 2.4	
22	火	アリゾナソテー お浸し 中華スープ 清見オレンジ	バナナ	牛乳 アメリカンドック	油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 牛乳 ウイン ナー たまご	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベ ツ もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ 清見オレンジ バナナ	E 310 F 19.2	P 14.7 塩 1.2	
23	水	コーンラーメン プリンアラモード	りんごジュース	麦茶 ケーキ	中華めん 生クリーム	豚肉	コーン ほうれん草 長ねぎ メ ンマ 人参 みかん缶 いちご	E 584 F 16	P 26.1 塩 1.5	
24	木	鯖のみそ煮 うるいのごま和え すまし汁 バナナ	いちご	牛乳 よもぎケーキ	砂糖 すりごま ホットケーキ ミックス	さば みそ なたと 焼き鮭 牛乳	生姜 うるい ほうれん草 人参 えのき バナナ	E 368 F 10.3	P 18.5 塩 2.4	
25	金	お花見会 ♪お弁当持って出かけるよ! お弁当の中身はお楽しみに♪		ヨーグルト	麦茶 花見だんご	米 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 たまご 鮭フレーク	フロッキー フチトマト	E 471 F 11.5	P 18.1 塩 0.6
26	土	すき焼き風煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E 341 F 16	P 13.8 塩 1	
28	月	ヒレカツ ミックスキャベツ ふりかけ みそ汁 みかんゼリー	麦茶 アスパラガス	ジョア ごませんべい	小麦粉 卵粉 油	豚肉 たまご わかめ みそ 豆腐	キャベツ 人参	E 451 F 15.5	P 23.5 塩 2.4	
30	火	赤魚の甘辛揚げ 大根のごまマヨサラダ みそ汁 ネーブルオレンジ	いちご	牛乳 キャロットケーキ	片栗粉 油 砂糖 すりごま マヨネーズ ホットケーキミ ックス バター	赤魚 ロースハム 豆腐 み そ 牛乳 たまご	大根 きゅうり 小松菜 ネー ブルオレンジ いちご 人参	E 443 F 20.1	P 19.6 塩 2.5	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。

※青い字の日は手作りおやつの日です。

～保育園の給食～

〈ごはんについて〉

◆ 3才以上児は、各家庭からご飯を持参していただきます。ご飯の量の目安は110gです。
※ご飯は冷ましてからふたをしましょう。

〈献立だよりについて〉

毎月献立表のおたよりを配布いたします。献立の内容や材料などをお知らせします。

〈献立の設定について〉

3才以上児については1日の食事の50%(昼食※主食を含む+午後のおやつ)を目標に、
3才未満児については1日の食事の50%(昼食※主食を含む+午前・午後のおやつ)を目標に献立を作成しております。



給食目標

給食に慣れ、
楽しく食べ
よう!



～お花見会について～

4/25(金)は、カラのお弁当箱を持ってきてください。

子供達が自分のお弁当箱におかずを詰めて、お花見に行く予定になっていますので、よろしくお願いいたします。

