4月の献立表

平成28年4月5日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ 午前（3才未満児）	おやつ 午後	おもな材料名 黄 熱や力になる食べ物	おもな材料名 赤 血や肉となる食べ物	おもな材料名 緑 体の調子を整える食べ物	栄養価（3才以上児） E:ｴﾈﾙｷﾞｰ F:脂質 g	P:ﾀﾝﾊﾟｸ質g 塩:食塩 g
1	金	豚肉のケチャップ煮　かき玉汁　バナナ	麦茶 せんべい	ヨーグルト	じゃが芋　油　砂糖　片栗粉	豚肉　卵	玉ねぎ　ピーマン　人参　しいたけ　ブロッコリー　長ねぎ　えのき　チンゲン菜　バナナ	E 359 F 17.8	P 18.9 塩 1.8
2	土	肉汁　牛乳　ふりかけ　バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉　油揚げ　味噌　牛乳	人参　ごぼう　つきこん　しめじ　長ねぎ　バナナ	E 388 F 16.4	P 17.6 塩 1.6
4	月	クリームシチュー　コールスロー 野菜ジュース　いちご	バナナ	オレンジゼリー おやつ昆布	じゃが芋　油　バター	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 355 F 9.1	P 14 塩 3
5	火	♪♪　入園式（紅白もち）♪♪						E F	P 塩
6	水	鮭の照り焼き　すき昆布の含め煮 みそ汁　　いちご	オレンジジュース	牛乳 メープルマフィン	油　砂糖	鮭　すき昆布　さつま揚げ　薄揚げ　味噌	人参　キャベツ　しらたき　いちご　バナナ	E 303 F 12.7	P 21.2 塩 2.1
7	木	親子煮　伴三糸　みそ汁　いちご	バナナ	牛乳 ごませんべい	砂糖　春雨　ごま油　じゃが芋	鶏肉　卵　焼き麩　ロースハム　味噌　牛乳	玉ねぎ　人参　しいたけ　グリンピース　きゅうり　もやし　小松菜　いちご　バナナ	E 444 F 16	P 21.7 塩 2.6
8	金	カレイの味噌マヨ焼き　白麻婆 みそ汁　りんごゼリー	いちご	牛乳 わかめおにぎり	マヨネーズ　油　砂糖　片栗粉　米	カレイ　味噌　豆腐　豚挽肉　薄揚げ　牛乳	人参　長ねぎ　しめじ　にんにく　生姜　グリンピース　ほうれん草　いちご	E 367 F 17.2	P 23.1 塩 1.9
9	土	豚丼風　牛乳　ふりかけ　バナナ			じゃが芋　砂糖	豚肉　牛乳	玉ねぎ　しらたき　人参　しいたけ　グリンピース　生姜　バナナ	E 318 F 12.8	P 13.4 塩 1
11	月	ポークカレー　フルーツポンチ　牛乳	麦茶 せんべい	麦茶 ﾊﾞﾅﾅﾁｮｺﾁｯﾌﾟ	じゃが芋　油　バター　砂糖	豚肉　牛乳	玉葱　人参　グリンピース　バナナ　いちご　みかん缶　パイン缶　白桃缶	E 439 F 19.4	P 15.3 塩 2.2
12	火	鶏肉のから揚げ　マカロニサラダ みそ汁　清見オレンジ	いちご	牛乳 星たべよ	片栗粉　油　マカロニ　マヨネーズ	鶏肉　わかめ　豆腐　味噌　牛乳	生姜　きゅうり　キャベツ　人参　コーン　清見オレンジ　いちご	E 366 F 18.9	P 18 塩 2
13	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	バナナ	ヨーグルトゼリー	砂糖　油　じゃが芋　マヨネーズ	豚肉　豆腐　焼き麩　味噌　牛乳	玉葱　ピーマン　生姜　きゅうり　人参　えのき　オレンジ	E 378 F 17	P 18.6 塩 1.6
14	木	ハッシュドポーク　スパゲティソテー 牛乳　ネーブルオレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド	生クリーム　スパゲティ　マヨネーズ	豚肉　ロースハム　牛乳	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース　キャベツ　きゅうり　コーン　オレンジ	E 426 F 21.2	P 17.2 塩 2.2
15	金	焼きドライカレー　フルーツポンチ 牛乳	りんごジュース	牛乳 味しらべ	米　バター　砂糖	豚挽肉　チーズ　ウインナー　牛乳	にんにく　玉ねぎ　人参　ピーマン　ブロッコリー　バナナ　いちご　みかん缶　白桃缶　レモン	E 544 F 22.4	P 17.7 塩 1.3
16	土	コーンシチュー　ジュース　バナナ		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 359 F 10.4	P 11.9 塩 1.3
18	月	肉じゃが煮　野菜の和え物　みそ汁 いちご	バナナ	フルーツヨーグルト	じゃが芋　油　砂糖　ごま	豚肉　かまぼこ　わかめ　味噌　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 312 F 15.4	P 19.5 塩 2.4
19	火	さわらのから揚げ　うるいのごま和え みそ汁　バナナ	清見オレンジ	牛乳 花見団子	片栗粉　油　砂糖　すりごま	さわら　豆腐　味噌　牛乳	うるい　ほうれん草　人参　しめじ　こま　小松菜　バナナ　清見オレンジ	E 418 F 13.3	P 19.4 塩 2
20	水	アリゾナソテー　お浸し　中華スープ 清見オレンジ	いちご	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　卵	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　いちご	E 310 F 19.2	P 14.7 塩 1
21	木	コーンラーメン　デザートゼリー	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
22	金	お花見会 ♪お弁当持ってでかけよう♪	バナナ	アイスクリーム				E F	P 塩
23	土	すき焼き風煮　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	砂糖　油	豚幾　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
25	月	タンドリーチキン　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 味しらべ	油　スパゲティ　バター	鶏肉　ヨーグルト　鶏挽肉　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 320 F 10.2	P 16.8 塩 1.4
26	火	ハンバーグ　茹きゃべつ　みそ汁 フライドポテト　清見オレンジ	りんごジュース	牛乳 米粉マドレーヌ	パン粉　油　米粉　バター	豚挽肉　卵　牛乳　薄揚げ	玉ねぎ　人参　キャベツ　大根　清見オレンジ	E 453 F 24.4	P 19.3 塩 1.8
27	水	赤魚の甘辛揚げ　みそ汁 大根のごまﾏﾖｻﾗﾀﾞ　ﾈｰﾌﾞﾙｵﾚﾝｼﾞ	麦茶 せんべい	フルーツポンチ	片栗粉　油　砂糖　すりごま　マヨネーズ	赤魚　ロースハム　豆腐　味噌	大根　きゅうり　小松菜　オレンジ　バナナ　いちご　みかん缶　白桃缶　パイン缶	E 298 F 13	P 13.7 塩 1.9
28	木	キャベツ畑のメンチカツ　おかか和え すまし汁　清見オレンジ	いちご	牛乳 よもぎクッキー	小麦粉　パン粉　油　焼き麩	豚挽肉　卵　豆腐　牛乳	キャベツ　玉ねぎ　白菜　人参　きゅうり　えのき　清見オレンジ　いちご	E 357 F 18	P 16.8 塩 2.1
30	土	麻婆豆腐　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	砂糖　片栗粉　油	豚肉　豆腐　味噌　牛乳	長ねぎ　人参　生姜　にんにく　グリンピース　バナナ	E 488 F 16.8	P 18.8 塩 1.3

※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。　※緑の字の日はカムカムの日で、よく噛んで食べましょう。
※青い字の日は手作りおやつの日です。

給食目標
給食に慣れ、楽しく食べよう！

～お花見会について～

4/22（金）は、カラのタッパーを持ってきて下さい。
子供達が自分のお弁当箱（タッパー）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、よろしくお願いします♪

★　保育園の給食　★

＜ご飯について＞

◎3才以上児は、各家庭からご飯とおはしセット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フタをしましょう。
完全給食の日は、パンやスパゲティ、ラーメンなどといった献立で、お家からご飯を持参しなくても良い日です。
○3才未満児は、保育園でご飯を準備します。

♪　給食のおたよりについて　♪

・3才以上児の副食（※完全給食の日は主食を含む）とおやつ（土曜日は除く）の栄養価を記載しております。
・内容は、E：エネルギー（㎉）、P：蛋白質（g）、F：脂質（g）、塩分（g）の4項目です。

☆保育園での給与目標量

3才未満児　E：500㎉、P：16～25g、F：11～16g未満、塩分1.75g未満
3才以上児　E：465㎉、P：18～30g、F：14～22g未満、塩分2.3g未満