



4 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質塩分()は未満児
1 (水)	♪ ♪ 希 望 保 育 ♪ ♪					スキム ミルク お菓子	純水	100.8(80.7)
2 (木)						スキム ミルク お菓子	いも団子焼き	2.4(1.9) 1.5(1.2) 0.9(0.7)
3 (金)						スキム ミルク お菓子	麦茶	68.3(54.6)
6 (月)						スキム ミルク お菓子	サラダクレープ	3.1(2.5) 3.5(2.8) 0.8(0.6)
3 (金)					スキム ミルク お菓子	純水	75.8(60.6)	
6 (月)					スキム ミルク お菓子	ココアプリン	3.7(3.0) 1.0(0.8) 1.0(0.8)	
6 (月)					スキム ミルク お菓子	麦茶	73.5(58.8)	
6 (月)					スキム ミルク お菓子	炒り小魚	6.8(5.4) 3.7(2.9) 1.3(1.0)	
7 (火)	☆ ★ ☆ 始 業 式 ・ 入 園 式 ☆ ★ ☆							
8 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豆腐ハンバーグ 大根の和え物 ほうれん草とえのきの味噌汁	米、○食パン、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、植物油	鶏と豚の合挽肉、味噌、豆腐、おから、ツナ、スキムミルク、○きなこ	大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、ほうれん草	ケチャップ、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	517.5(414.0)
8 (水)						スキム ミルク お菓子	きなこトースト	24.9(20.0) 20.7(16.6) 2.6(2.1)
9 (木)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーのサラダ 麩と菜の花の清し汁	米、麩、○砂糖、植物油、砂糖	鶏胸肉、○高野豆腐、みそ、白ごま	春キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、菜花、にんにく	○醤油、酢、醤油、こんぶだし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	502.4(401.9)
9 (木)						スキム ミルク お菓子	田舎風煮	32.6(26.1) 15.0(12.0) 2.0(1.6)
10 (金)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のトマトソースがけ ジャーマンポテト 大根と小松菜のスープ	じゃがいも、米、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、小麦粉、植物油、砂糖	バス、○鶏卵、○スキムミルク、白みそ、ベーコン	玉ねぎ、トマト缶、大根、小松菜、長ねぎ、○オレンジ、にんにく、パセリ	コンソメ、本だし、ソース、食塩、醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクティー	529.1(423.3)
10 (金)						スキム ミルク お菓子	オレンジ ブラウニー	20.2(16.1) 14.6(11.7) 1.7(1.4)
13 (月)	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 春キャベツの胡麻和え かき菜とじゃがいもの清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、じゃがいも、砂糖、植物油、片栗粉	豚こま肉、○カルピス、高野豆腐、○スキムミルク、白ごま	春キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、長ねぎ、かき菜	醤油、酢、こんぶだし、食塩	スキム ミルク お菓子	純水	517.0(413.6)
13 (月)						スキム ミルク お菓子	カルピス ホットケーキ	13.5(10.8) 19.9(15.9) 1.6(1.3)
14 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモンソースがけ ブロッコリーの炒め物 三つ葉と豆腐の味噌汁	○じゃがいも、米、植物油、片栗粉、○マーガリン、砂糖	鶏胸肉、豆腐、みそ、ベーコン	ブロッコリー、玉ねぎ、レモン果汁、長ねぎ、三つ葉	みりん、醤油、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	511.7(406.4)
14 (火)						スキム ミルク お菓子	じゃがバター	27.5(22.0) 16.7(13.1) 1.0(0.8)

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



4 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物 3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料			
15 (水)	5分つきコシヒカリごはん すき焼き風煮 ほうれん草の磯和え 菜の花と大根の清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、白滝、植物油、砂糖	豚こま肉、○スキムミルク、厚揚げ	春菊、春キャベツ、人参、大根、ほうれん草、○みかん缶、○パイナップル缶、長ねぎ、玉ねぎ、菜花、のり	みりん、醤油、食塩、こんぶだし、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク フルーツ蒸しパン	507.5(405.8) 17.9(14.3) 19.8(15.8) 1.8(1.5)
16 (木)	卵とじうどん 鶏肉の南部焼き じゃがいもの炒めサラダ	うどん、じゃがいも、○米、植物油、○こんにやく、砂糖、○植物油、○砂糖	鶏胸肉、鶏卵、○油揚げ、黒ごま、白ごま	人参、長ねぎ、ほうれん草、赤ピーマン、○人参、レモン果汁、○ひじき	みりん、醤油、○みりん、○醤油、こんぶだし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	純水 ひじきおにぎり	553.9(443.2) 24.1(19.3) 19.7(15.8) 1.7(1.3)
17 (金)	5分つきコシヒカリごはん 春キャベツと挽肉の重ね焼き 青のり納豆 かき菜としめじの清し汁	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、植物油	鶏挽肉、納豆、○鶏卵、○スキムミルク、おから、スキムミルク	春キャベツ、玉ねぎ、かき菜、○レモン、長ねぎ、しめじ、青のり	醤油、みりん、酢、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	レモン風味のクッキー	539.9(432.0) 17.1(13.7) 18.4(14.7) 1.6(1.3)
20 (月)	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ほうれん草とベーコンのソテー 人参と大根のスープ	米、○スパゲティ、小麦粉、植物油、○植物油	鶏胸肉、○カルピス、鶏卵、○スキムミルク、ベーコン	ほうれん草、大根、○春キャベツ、玉ねぎ、○玉ねぎ、長ねぎ、○しめじ、人参、○にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、○こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	カルピスミルク 春キャベツのスパゲティ	537.5(430.0) 25.8(20.7) 16.9(13.5) 1.8(1.5)
21 (火)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも 三つ葉と麩の味噌汁	じゃがいも、米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、白玉麩、○マーガリン、砂糖	バス、○鶏卵、みそ、○練乳、ごま	春キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、○人参、三つ葉、にんにく	みりん、本だし、食塩、パセリ粉、こしょう	スキムミルク お菓子	純水 人参入り甘食	496.3(397.1) 19.1(15.3) 14.2(11.4) 1.3(1.1)
22 (水)	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 大根の中華煮 春雨の中華サラダ 春キャベツときくらげのスープ	米、○小麦粉、春雨、片栗粉、砂糖、○植物油、植物油、ごま油	鶏胸肉、厚揚げ、○チーズ、○スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、○春キャベツ、春キャベツ、○玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、ピーマン、あさつき、きくらげ、干し椎茸	醤油、酢、○ケチャップ、ケチャップ、みりん、コンソメ、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	麦茶 洋風お好み焼き	511.8(409.4) 17.7(14.2) 14.5(11.6) 2.5(2.0)
23 (木)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが いんげんの白和え ブロッコリーのお浸し なめこ豆腐の味噌汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、白滝、○マーガリン、砂糖、植物油、片栗粉	豚こま肉、豆腐、○豆腐、白みそ、○スキムミルク、白ごま、かつお節	ブロッコリー、いんげん、人参、玉ねぎ、なめこ、長ねぎ、きぬさや、○パナナ	醤油、みりん、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	純水 バナナマフィン	541.5(433.2) 15.3(12.3) 22.2(17.8) 2.6(2.1)
24 (金)	5分つきコシヒカリごはん お花畑のドライカレー おさかなバナナ 春キャベツのサラダ 春のスープ	米、植物油	豚挽肉、鶏卵、○スキムミルク、○ゼラチン	○ぶどうジュース、パナナ、玉ねぎ、春キャベツ、人参、トマト、かき菜、長ねぎ、コーン、きゅうり、ピーマン、干しぶどう	カレー粉、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ぶどうゼリー	514.2(411.4) 19.5(15.6) 15.1(12.0) 1.0(0.8)
27 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と大根の煮物 春キャベツと人参の炒め物 ごぼうサラダ 三つ葉と椎茸の味噌汁	米、○小麦粉、○黒砂糖、○マーガリン、植物油、砂糖、マヨネーズ	鶏胸肉、○鶏卵、みそ、白ごま、かつお節	春キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、三つ葉、椎茸、あさつき、きくらげ	みりん、酢、本だし、醤油、こんぶだし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶 黒糖 パウンドケーキ	519.0(415.2) 13.7(11.0) 21.4(17.1) 0.6(0.5)
28 (火)	5分つきコシヒカリごはん 和風ミートローフ かき菜のきのこ和え トマトと春雨の甘酢漬け しめじと三つ葉の清し汁	米、春雨、植物油、片栗粉、砂糖、パン粉	鶏挽肉、豆腐、みそ、おから、スキムミルク	かき菜、玉ねぎ、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、三つ葉、ひじき、干し椎茸	酢、醤油、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	純水 柏餅	561.4(449.1) 16.9(13.5) 15.4(12.3) 1.3(1.0)
30 (木)	5分つきコシヒカリごはん 春キャベツと豚肉のトマト煮 ポテトサラダ ブロッコリーのマリネ 卵とほうれん草のスープ	米、じゃがいも、○マカロニ、片栗粉、植物油、○植物油、マヨネーズ、砂糖	豚こま肉、鶏卵	ブロッコリー、春キャベツ、玉ねぎ、人参、○玉ねぎ、ほうれん草、○人参、長ねぎ、きゅうり、○ピーマン	○ケチャップ、酢、コンソメ、ケチャップ、食塩、こんぶだし、こしょう、○コンソメ	スキムミルク お菓子	麦茶 イタリアンマカロニ	522.9(418.4) 12.2(9.7) 20.8(16.6) 1.7(1.3)

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『春キャベツ』『ほうれん草』『大根』『かき菜』などになります。

