

令和6年 4月 献立表

								へきなんこども園
日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	アスパラガス ビスケット	ごはん ホイコーロー 中華スープ、お茶	カルシウムせん	豚もも、脂付、みそ(米) 赤色辛みそ(米) (豚肝臓) 鶏卵、豆腐(木綿)、カットわかめ	米・精白米、三温糖、せんべい	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、ごまつなとうもろこし		354kcal 14.7g 7.4g
2(火)	人参スティック	豚汁うどん ほうれん草とツナのマヨ和え お茶	するめ 一口チーズ	豚もも、脂付、油あげ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ(米) (油漬フルカイト) するめ、一口チーズ	うどん(生)、里芋(冷凍)、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ(葉ねぎ)、ほうれん草、とうもろこし、もやし(大豆)		290kcal 11.8g 9.0g
3(水)	ハイ！チーズ	超熟ロール、豆腐ハンバーグ 粉ふき芋、トマト ミルクスープ、牛乳	芋けんぴ	豚ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵、牛乳、おから、生クリーム、牛乳	パン粉、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ワイルド)、バター	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、大根、にんじん		404kcal 16.2g 20.9g
4(木)	さつま芋 スティック	ごはん 酢鶏、春雨サラダ お茶	ブルーベリー ヨーグルト	鶏むね皮なし(若鶏)、ハム(ロース)、ヨーグルト(プレーン)	さつまいも、米、精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、ブルーベリージャム		318kcal 10.5g 4.8g
5(金)	動物ビスケット	すき焼き丼 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ お茶	アスパラガス ビスケット	豚もも、脂付、焼き豆腐、鶏卵、なるど、削り節、鶏むね皮なし(若鶏)	米・精白米、しらたき、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖、白糖	ねぎ(葉ねぎ)、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ(菌床)、生ブロッコリー		355kcal 17.0g 11.3g
6(土)	ジュース	中華丼 さつま芋のレモン煮 牛乳	プリン	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、さつまいも、三温糖	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、レモン(果汁)		465kcal 13.6g 9.3g
8(月)	ひじきスティック	ハヤシライス きゅうりとちくわのサラダ 牛乳	満月ポン	豚もも、脂付、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	米・精白米、おおむぎ、押麦、じゃがいも、コーンレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし		394kcal 11.1g 11.5g
9(火)	さつま芋 スティック	食パン、鶏のからあげ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ、牛乳	キャラットゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳、ゼラチン	さつまいも、食パン、かたくり粉、サラダ油、コーンレッシング、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、野菜ジュース		2488kcal 24.6g 205.8g
10(水)	バナナ	新玉たつぷり親子丼 せん野菜サラダ お茶	コーンフレーク	鶏卵、鶏もも皮つき(若鶏)、削り節、刻みのり、ツナ缶(油漬フルカイト)、牛乳	米・精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	バナナ、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、みょうろ(根みつば)、しめじ、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお		465kcal 12.9g 10.6g
11(木)	人参スティック	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ 牛乳	ポップコーン	ソーセージ(ウインナー)、豚もも、脂付、チーズ(バルサン)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ(全卵型)、とうもろこし(玄穀)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり、スナップエンドウ		355kcal 13.5g 11.9g
12(金)	しるこスティック	★七分付き玄米 魚の竜田揚げ、きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁、お茶	焼き芋	ホキ、生揚げ、わかめ(乾燥)、茶干し、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ	米・七分つき米、かたくり粉、すりりごま、ごま油、三温糖、さつまいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう		322kcal 12.3g 4.8g
13(土)	ジュース	あんかけ焼きそば パンピングサラダ 牛乳	ゼリー	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば麺、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、きゅうり、ゼリー		325kcal 8.3g 8.1g
15(月)	動物ビスケット	マーボー丼 キャベツの中華風サラダ お茶	フルーツ ヨーグルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(豚) 赤色辛みそ、しらす干し、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、ハインツ、みかん、ももりんご、バナナ		444kcal 17.0g 8.9g
16(火)	人参スティック	★七分付き玄米、かつおふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁、お茶	あべかわ	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ、豆腐(木綿)、きな粉	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、サラダ油、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、かぼちゃ、はくさい、大根、ねぎ(葉ねぎ)		348kcal 11.7g 7.8g
17(水)	ハイ！チーズ	キーマカレー コールスローサラダ オレンジ、牛乳	ぶどうゼリー	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳、ゼラチン	米・精白米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、赤黄ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、レーズン、オレンジ、野菜ジュース		417kcal 13.9g 16.0g
18(木)	さつま芋 スティック	★小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ汁、お茶	大学いも	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ	さつまいも、米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	ごまつな、とうもろこし、かぼちゃ、キャベツ、のきたけ、なす、ねぎ(葉ねぎ)		326kcal 8.9g 4.8g
19(金)	アスパラガス ビスケット	超熟レーズンロール、魚フライのレモン煮 きゅうりとコーンのサラダ カレースープ、牛乳	するめ 一口チーズ	メルルサー、鶏卵、ツナ缶(油漬フルカイト)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、するめ、一口チーズ	薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ(全卵型)	レモン(果汁)、キャベツ、きゅうり、アスパラガス(グリーン)、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ		346kcal 12.9g 15.1g
20(土)	ジュース	ミートスパゲティ スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ワイルド)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり		531kcal 13.0g 19.4g
22(月)	しるこスティック	★わかめごはん 肉じゃが 五目みそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	わかめごはんの素、豚もも、脂付、削り節、生揚げ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	ごはん(七分つき米)、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、ごぼう、しめじ、ほんじめじ、ねぎ、ブルーベリージャム		240kcal 10.2g 6.1g
23(火)	さつま芋 スティック	食パン、元氣団子 キャベツときゅうりのサラダ 野菜スープ、牛乳	お好み焼き	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、削り節、牛乳、さくらんぼ(素干し)、鶏卵、豚ばら、脂付	さつまいも、食パン、かたくり粉、ごまドレッシング、じゃがいも、長いも、薄力粉(1等)、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、パセリ、ねぎ		2174kcal 59.0g 147.5g
24(水)	バナナ	焼きそば ポテトサラダ 牛乳	芋けんぴ	牛乳、豚もも、脂付、かまぼこ(厚)、さくらんぼ、ツナ缶(油漬フルカイト)	焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	バナナ、キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、とうもろこし		323kcal 9.9g 13.8g
25(木)	人参スティック	たけのこごはん、いわしの土佐煮 青菜ともやしの和え物 里芋のみそ汁、お茶	ホットケーキ	油あげ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、しらすわかめ(乾燥)、茶干し、みそ(米) 甘みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	米・精白米、三温糖、里芋(冷凍)、薄力粉(1等)、マーガリン(ワイルド)、メープルシロップ、レード	にんじん、たけのこ、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ、マーマレード		458kcal 17.9g 13.0g
26(金)	ひじきスティック	超熟ロール、シンデレラシチュー キャベツとちくわのサラダ 牛乳	北越サラダ かきもち	牛乳、生クリーム、鶏もも皮つき(若鶏)、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、スナップエンドウ		331kcal 9.6g 15.5g
27(土)	ジュース	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 牛乳	ゼリー	豚もも、脂付、かまぼこ(薄)、鶏卵、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ゼリー		308kcal 10.2g 6.0g
30(火)	さつま芋 スティック	★七分付き玄米 さばの味噌煮、小松菜の和え物 けんちん汁、お茶	ぼたぼた焼き 牛乳	さば、ホキ、みそ(米) 赤色辛みそ、削り節、生揚げ、牛乳(おやつ)	さつまいも、米・七分つき米、三温糖、里芋(冷凍)、ぼたぼた焼き	しょうが、ごまつな、しめじ(ほんしめじ)、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ(白)		381kcal 16.4g 12.4g

月平均栄養価 エネルギー 450kcal たんぱく質 15.1g 脂質 24.1g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
★マークの日は七分付き玄米の日です。

4月10日は「愛知新玉ねぎの日」で旬の新玉をたっぷり使った親子丼、
4月19日は「良いきゅうり(419)の日」できゅうりとコーンのサラダが出ます。
お楽しみに♪