

令和6年 4月 献立表

へきなんこども園						
日付	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)	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、レバー、鶏卵、豆腐、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、こまつな、とうもろこし	395kcal 17.4g 7.5g
2(火)	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、赤色辛みそ、ツナ缶、すのめ、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)	353kcal 14.6g 11.1g
3(水)	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(全卵・生)、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(ソフトタイプ)、バター	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、大根、にんじん	500kcal 20.7g 24.8g
4(木)	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)	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、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり	364kcal 12.8g 5.9g
5(金)	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(全卵・生)、なた、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、上白糖	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	392kcal 20.5g 11.4g
6(土)	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、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、レモン	496kcal 16.5g 13.2g
8(月)	ハヤシライス きゅうりとちくわのサラダ 牛乳	満月ボン	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、コーンドレッシング、水菜、ヤングコーン、とうもろこし	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし	478kcal 14.9g 14.4g
9(火)	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	キャロットゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、牛乳、セラチン	食パン、かたくり粉、サラダ油、コーンドレッシング、じゃがいも、三温糖	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	3113kcal 30.8g 257.2g
10(水)	新玉たっぷり親子丼 ぜん野菜サラダ お茶	コーンフレーク	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、削り節、刻みのり、ツナ缶(油漬、フレークタイプ)、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	たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、みつばしめじ、大根、きゅうり、水菜、梅びしお	471kcal 14.5g 12.7g
11(木)	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(ウイナー)、豚もも・脂付、チーズ(ハルサン)、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)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり	470kcal 18.5g 17.5g
12(金)	★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)、素干し、削り節、みそ(米)、淡色辛みそ	米・七分つき米、かたくり粉、すりいりこま、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	351kcal 14.7g 3.6g
13(土)	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	焼きそば種、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、にんじん、ピーマン、たけのこ、かぼちゃ、きゅうり、ゼリー	366kcal 11.6g 12.7g
15(月)	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(米)、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、ピーマン、にんじん、キャベツ、パインアップル、みかん、もも、りんご、バナナ	486kcal 20.3g 8.2g
16(火)	★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)	426kcal 14.4g 9.7g
17(水)	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、セラチン	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、にんじく、しょうが、キャベツ、きゅうり、レーズン	515kcal 17.8g 18.7g
18(木)	★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	米・七分つき米、ごま油、かたくり粉、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	こまつな、とうもろこし、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、なす、ねぎ(葉ねぎ)	373kcal 10.8g 6.0g
19(金)	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	メルルーサ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬、フレークタイプ)、ソーセージ(ウイナー)、牛乳、すのめ、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、キャベツ、きゅうり、アスパラ、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	422kcal 16.9g 19.7g
20(土)	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(ソフトタイプ)、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	578kcal 15.7g 25.8g
22(月)	★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	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、ねぎ	249kcal 12.1g 5.2g
23(火)	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、鶏ひき肉、レバー、あおのり、削り節、牛乳、さくらえび、鶏卵、豚ばら	食パン、かたくり粉、ごま油、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)	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、ねぎ	2734kcal 75.9g 184.7g
24(水)	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(蒸し)、さくらえび、いか、ツナ缶(油漬、フレークタイプ)	焼きそば種、サラダ油、じゃがいも、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、しめじ、きゅうり、とうもろこし	424kcal 16.1g 23.0g
25(木)	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、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(ソフトタイプ)、メープルシロップ	たけのこ、にんじん、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	529kcal 21.5g 15.3g
26(金)	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、スナップえんどう	399kcal 13.1g 19.4g
27(土)	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(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、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	350kcal 14.4g 10.1g
30(火)	★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)	米・七分つき米、三温糖、里芋(冷凍)、ぼたぼた焼き	しょうが、こまつな、しめじ(ほんしめじ)、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ(白)	522kcal 25.4g 19.0g

月平均栄養価 エネルギー 550kcal たんぱく質 19.3g 脂質 30.3g

*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(4/19)の日」できゅうりとコーンのサラダが出ます。

お楽しみに♪