

2018年4月



献立表

社会福祉法人 国立保育園
富士本保育

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
1	日					
2	月	食パン コーンスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーときのこのソテー	清見オレンジ 麦茶 チーズおかかおにぎり ポリポリ小魚	食パン、米、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、ベーコン、いわし(煮干し)、チーズ、バター、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、オレンジ、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン
3	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 かじきの竜田揚げ 春キャベツの甘酢あえ	グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド	米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いちご(煮干し)
4	水	みそラーメン 豚さつま スナッペンどうのサラダ いちご		牛乳 ココア蒸しパン	中華めん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター
5	木	チキンカレー いんげんとツナのサラダ ミニトマト りんご	グレープフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト、ツナ油漬缶、バター
6	金	ごはん 切干大根のみそ汁 肉じゃが 小松菜のマヨネーズ和え	バナナ	牛乳 きな粉トースト	米、じゃがいも、食パン、しらたき、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)
7	土	ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 粉ふき芋	パイン缶	牛乳 カップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、カップケーキ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)
8	日					
9	月	親子丼 豆腐のみそ汁 きゅうりのサラダ 清見オレンジ		牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生クリーム、バター、かつお節、いわし(煮干し)
10	火	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 トマトの中華風サラダ	バナナ	牛乳 ケーキサレ	米、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し
11	水	ロールパン 春野菜のスープ 鮭のマヨネーズ焼き アスパラガスとじゃがいものソテー	グレープフルーツ	牛乳 焼きうどん	ロールパン、うどん、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、バター
12	木	ナポリタン かぶのスープ コールスローサラダ りんご		牛乳 チャーハン	スパゲティ、米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、オリーブ油	牛乳、ウインナー、卵、しらす干し、干しえび
13	金	たけのこごはん 麩のすまし汁 さわらのみそ焼き 五目煮豆	いちご	牛乳 ツナサンド	米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、焼ふ	牛乳、さくら、だいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節
14	土	ごはん 小松菜のすまし汁 チンジャオロース かぼちゃのごま和え	バナナ	牛乳 ドーナツ	米、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま油、ドーナツ	牛乳、豚肉(もも)、かつお節
15	日					
16	月	食パン コーンスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーときのこのソテー	清見オレンジ	麦茶 チーズおかかおにぎり ポリポリ小魚	食パン、米、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、ベーコン、いわし(煮干し)、チーズ、バター、かつお節

★乳児クラスは、午前中のおやつに牛乳を飲みます。★材料等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				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
17	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 かじきの竜田揚げ 春キャベツの甘酢あえ	牛乳 クラッカーサンド	米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし（煮干し）	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、しょうが
18	水	みそラーメン 豚さつま スナッペンどうのサラダ いちご	牛乳 ココア蒸しパン	中華めん、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉（肩ロース）、鶏ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター	いちご、スナッペンどう、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ
19	木	チキンカレー いんげんとツナのサラダ ミニトマト りんご	牛乳 ヨーグルトスコーン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ヨーグルト、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、りんご、ミニトマト、だいこん、にんじん、いんげん、クリンビース
20	金	ごはん 切干大根のみそ汁 肉じゃが 小松菜のマヨネーズ和え	牛乳 きな粉トースト	米、じゃがいも、食パン、しらたき、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉（もも）、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、きな粉、かつお節、いわし（煮干し）	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ
21	土	ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 粉ふき芋	牛乳 カップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、カップケーキ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし（煮干し）	パイン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
22	日					
23	月	親子丼 豆腐のみそ汁 きゅうりのサラダ 清見オレンジ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、生クリーム、バター、かつお節、いわし（煮干し）	たまねぎ、オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、焼きのり
24	火	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 トマトの中華風サラダ	牛乳 ケーキサレ	米、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、卵、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、ブロッコリー、カットわかめ、しょうが
25	水	ロールパン 春野菜のスープ 鮭のマヨネーズ焼き アスパラガスとじゃがいものソテー	牛乳 焼きうどん	ロールパン、うどん、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、豚肉（もも）、バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、あおのり
26	木	ナポリタン かぶのスープ コールスローサラダ りんご	☆★誕生会☆★ 牛乳 カルピスケーキ いちごソースかけ	スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、オリーブ油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、ウインナー、卵、無塩バター、カルピス	りんご、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、かぶ・葉、いちごジャム、ピーマン、にんにく
27	金	たけのこごはん 麩のすまし汁 さわらのみそ焼き 五目煮豆	牛乳 ツナサンド	米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、焼ふ	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	いちご、たけのこ、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、コーン缶、みつば、えのきたけ、さやえんどう、こんぶ（だし用）、ひじき、しょうが
28	土	ごはん 小松菜のすまし汁 チンジャオロース かぼちゃのごま和え	牛乳 ドーナツ	米、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま油、ドーナツ	牛乳、豚肉（もも）、かつお節	バナナ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ピーマン、たけのこ（ゆで）、えのきたけ、こんぶ（だし用）
29	日	昭和の日				
30	月	振替休日				

《今月の献立について》

- ・新年度になり、新しい環境になる為、子ども達が食べやすい献立としました。
- ・4月が旬の食材を知る。（スナッペンどう、アスパラガス、たけのこ、春キャベツ、さわら、清見オレンジ）

1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	幼 児		乳 児	
	エ ネ ル ギ ー	578 kcal		529 kcal
	た ん ば く 質	21.7 g		20.7 g
	脂 質	18.3 g		17.5 g

