



# 4月の献立予定表

# さくら保育園



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	水	牛乳	胚芽米	豚肉の生姜焼き キャベツのソテー バナナ 味噌汁	麦茶 手作りゼリー	豚肉 牛乳	米	キャベツ 玉ねぎ
2	木	りんごジュース	胚芽米	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 りんごホットケーキ	豆腐 豚ひき肉	米 ホットケーキ	チンゲン菜 もやし
3	金	牛乳	胚芽米	ホキの竜田揚げ ブロッコリーサラダ 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 ミニたい焼き	ホキ 牛乳	米 揚げ油	切干大根 ブロッコリー
6	月	牛乳	胚芽米	白身魚のフライタルタルソースかけ ほうれん草のソテー 中華スープ	牛乳 大学芋	たら 牛乳	米 さつま芋 マヨネーズ	ほうれん草 人参
7	火	牛乳	胚芽米	チキンカレー フレンチサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ウインナーパンケーキ	鶏肉 牛乳	米 ホットケーキ じゃがいも	人参 玉ねぎ
8	水	麦茶 チーズ	胚芽米	モロの煮魚 ひじきの炒め煮 味噌汁	麦茶 手作りプリン	モロ チーズ	米 サラダ油	人参 大根 もやし
9	木	牛乳	胚芽米	鶏の照り焼き 中華風サラダ かんぴょうのスープ パイン缶	牛乳 わかめしらすごはん	鶏肉 牛乳	米 ごま油	きゅうり 人参 かんぴょう
10	金	牛乳	◎	たけのご飯 唐揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳 ドーナツ	鶏肉 牛乳	米 牛乳	小松菜 筍
13	月	牛乳	胚芽米	さばのみそ煮 もやしの和え物 青菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 黒糖麩のラスク	さば 牛乳	米 牛乳	小松菜 もやし
14	火	飲む ヨーグルト	胚芽米	スタミナ納豆 鶏肉の野菜あんかけ 味噌汁	麦茶 おかかチーズごはん	豚肉 豆腐	米 ごま油	人参 ねぎ
15	水	牛乳	胚芽米	ハンバーグ シーチキンサラダ 人参グラッセ 野菜スープ	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉	米 バター マカロニ	人参 切干大根
16	木	牛乳	胚芽米	親子煮 野菜のナムル 大根の味噌汁	牛乳 おからケーキ	鶏肉 卵	米 牛乳	大根 人参
17	金	牛乳	胚芽米	さわらのごま塩焼き 肉じゃが 味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい	さわら 豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参
20	月	牛乳	胚芽米	タンドリーチキン ひじきのナムル 中華スープ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 ヨーグルト	米 ごま油	ブロッコリー カリフラワー
21	火	麦茶 チーズ	胚芽米	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	麦茶 赤飯 漬物	チーズ	米 マカロニ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ
22	水	牛乳	胚芽米	たらのムニエル (きのこソース) 厚揚げの味噌炒め 味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト	たら 牛乳	米 小麦粉	にら わかめ
23	木	牛乳	胚芽米	豆腐の松風焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃホットケーキ	豆腐 油揚げ	米 ホットケーキ	もやし 人 参
24	金	牛乳	◎	チキンピラフ オムレツ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 パームクーヘン	鶏肉	米 バター	人参 きゅうり
27	月	牛乳	胚芽米	豚肉の三色あえ 小松菜の炒め物 チンゲン菜味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉	米 サラダ油 じゃがいも	小松菜 チンゲン菜
28	火	牛乳	胚芽米	春巻き 切干大根煮物 野菜スープ	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳	米 揚げ油 さつま芋	切干大根 きゅうり
30	木	りんご ジュース	胚芽米	ジャージャン豆腐 さつま芋サラダ かきたまスープ	麦茶 菜めしおにぎり	豆腐	卵 米 サツマイモ	チンゲン菜 もやし

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

## 給食は…

- 給食室で調理員が心を込めて作っています。
- 旬の食材や地元で取れる食材を取り入れ、手作りを基本にしています。
- 衛生に十分気を付けて調理しています。
- 子ども達が健康に成長するために必要な栄養が取れるように考えています。



1食当たり 平均栄養価	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	384Kcal 17.0g 16.1g 1.8g