

## 保育所てんとう虫 2019年 4月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	月	入園・進級式お話し会	カレーライス キャベツとツナのサラダ ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 薄力粉 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆蒸しパン	313kcal
2	火		ごはん・中華スープ しゅうまい☆ゼリー ひじきのさっぱりサラダ	米 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが コーン きゅうり 人参	牛乳 ☆人参クラッカー	316kcal
3	水		ピピンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉 わかめ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	お茶 ☆おにぎり	276kcal
4	木		チキンライス・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし ブロッコリー キャベツ コーン	牛乳 ☆マカロニの安部川	247kcal
5	金	保護者会	ごはん・すまし汁 野菜の旨煮 ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 焼きふ 食パン ジャム	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	大根 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ	牛乳 ☆ジャムサンド	256kcal
8	月		ひじきごはん・すまし汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 薄力粉 サラダ油	ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ きなこ	人参 いんげん しいたけ 枝豆 玉ねぎ 切干大根	お茶 ☆きなこクッキー	262kcal
9	火		ツナピラフ・コンソメスープ 春雨サラダ ☆ゼリー	米 春雨 砂糖 ごま油	ツナ 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子	280kcal
10	水		わかめごはん・中華スープ 中華風野菜炒め ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	231kcal
11	木	内科健診	ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 ジャがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり コーン 大根	お茶 ☆五平もち	284kcal
12	金		ドライカレー もやしとキャベツのごま和え ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉	豚肉 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ もやし	お茶 ☆豆乳もち	317kcal
15	月		ごはん・味噌汁 肉じゃが・ひじき煮 ☆ゼリー	米 ジャがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 豆腐 わかめ みそ ひじき 厚揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく しいたけ	牛乳 ☆ラスク	315kcal
16	火		ごはん・コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根サラダ☆ゼリー	米 ジャム サラダ油 ごま	鶏肉 ツナ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 人参	牛乳 お菓子	388kcal
17	水	身体測定	ミートソーススパゲッティ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 ジャがいも 米 砂糖	豚肉 ツナ	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン	牛乳 ☆ツナおにぎり	295kcal
18	木	歯科健診	マーボー丼・中華スープ ごま入り春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 食パン	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ	人参 ねぎ しょうが しいたけ もやし 玉ねぎ コーン	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	351kcal
19	金		チキンカレー キャベツのコールスローサラダ ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安部川	310kcal
22	月		豚丼・味噌汁 もやしのおひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 コーン	牛乳 ☆クッキー	249kcal
23	火		ゆかりごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	295kcal
24	水	避難訓練	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁・キャベツのおひたし ☆ゼリー	米 砂糖 ジャがいも 薄力粉 片栗粉 ごま サラダ油	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ みそ	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	お茶 ☆ごまビスケット	324kcal
25	木		ハヤシライス キャベツのみそドレサラダ ☆ゼリー	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	牛乳 お菓子	340kcal
26	金	お誕生日会	ごはん・すまし汁 鶏のつくね焼き・人参しりしり ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 焼きふ サラダ油 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 大根 もやし	牛乳 ☆お誕生日デザート	295kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 ( 480kcal:16.6g:14.0g)