

保育所てんとう虫 2020年 4月の献立表

日	曜日	献立	3色の食品群			3時のおやつ	お昼の カロリー	
			きいろ	あか	みどり			
			熱や力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	水	カレーライス 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 カレールウ マカロニ 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳 大豆 きなこ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり	牛乳 ☆マカロニきなこ	313kcal	
2	木	ごはん・味噌汁 肉じゃが ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 食パン 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく	牛乳 ☆豆乳フレンチトースト	247kcal	
3	金	かぼちゃのハヤシライス 白菜サラダ ☆ゼリー	米 米油 ハヤシルウ 食パン 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 白菜・きゅうり・コーン	牛乳 ☆ラスク	251kcal	
6	月	そぼろごはん・コンソメスープ 白菜のゆかり和え ☆ゼリー	米 米油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 牛乳 豆乳 きなこ	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり	牛乳 ☆豆乳餅	253kcal	
7	火	肉野菜うどん ピーマンの塩こんぶサラダ ☆ゼリー	うどん 米油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 塩こんぶ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・もやし	お茶 ☆ゆかりおにぎり	256kcal	
8	水	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ ☆ゼリー	米 米油 カレールウ ごま 薄力粉 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳 きなこ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン	牛乳 ☆きなこクッキー	231kcal	
9	木	ひじきごはん・味噌汁 いんげんのごま和え ☆ゼリー	米 すりごま 食パン ジャム	ひじき 油揚げ ツナ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参・コーン いんげん・もやし	牛乳 ☆ジャムサンド	237kcal	
10	金	麻婆豆腐丼・中華スープ もやしときゅうりのごま和え ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 ごま マカロニ 砂糖	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ	ねぎ・もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ	牛乳 ☆マカロニきなこ	299kcal	
13	月	ごはん・ポークビーンズ キャベツのサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 薄力粉 砂糖	豚肉 大豆 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・コーン	牛乳 ☆蒸しパン	278kcal	
14	火	ごはん・すまし汁 鶏肉の照り焼き(添え野菜) ☆ゼリー	米 米油 ごま 薄力粉 砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	ピーマン・キャベツ・人参・コーン	牛乳 ☆クッキー	244kcal	
15	水	豚丼 味噌汁 ☆ゼリー	米 米油 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ みそ 粒あん	もやし・玉ねぎ・人参・いんげん	お茶 ☆おはぎ	295kcal	
16	木	炊き込みごはん・すまし汁 キャベツの塩こんぶサラダ ☆ゼリー	米	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 塩こんぶ 牛乳	人参・こんにゃく キャベツ	牛乳 ☆おかし	236kcal	
17	金	わかめごはん・味噌汁 高野豆腐の煮物 ☆ゼリー	米 米油 食パン 砂糖	わかめ みそ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん	牛乳 ☆ラスク	229kcal	
20	月	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のから揚げ・もやしのゆかり和え ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・枝豆	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	248kcal	
21	火	ごはん・けんちん汁 人参サラダ ☆ゼリー	米 ごま 米油 砂糖	鶏肉 ツナ わかめ	大根・玉ねぎ・こんにゃく 人参・コーン	お茶 ☆わかめおにぎり	297kcal	
22	水	カレーライス おひたし ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 カレールウ ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草	牛乳 ☆おかし	281kcal	
23	木	ごはん・コンソメスープ ミートボール・フライドポテト ☆ゼリー	米 米油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 豆乳 みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン	お茶 ☆五平餅	308kcal	
24	金	野菜あんかけ丼・中華スープ 春雨サラダ ☆ゼリー	米 片栗粉 米油 春雨 薄力粉 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・もやし・コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	260kcal	
27	月	ごはん・すまし汁 鶏肉のすき煮・キャベツと人参のおかか和え ☆ゼリー	米 米油 砂糖 ごま	豆腐 わかめ 鶏肉 削り節 みそ	白菜・糸こんにゃく・玉ねぎ キャベツ・人参	お茶 ☆五平餅	242kcal	
28	火	三色丼 中華スープ ☆ゼリー	米 米油 ごま 片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳 きなこ	小松菜・もやし	牛乳 ☆豆乳餅	244kcal	
29	水	祝日(昭和の日)						
30	木	ごはん・コンソメスープ 豆腐ハンバーグ(添え野菜) ☆ゼリー	米 片栗粉 米油 薄力粉 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ・人参 いんげん・コーン	牛乳 ☆クラッカー	267kcal	

1日の1ヶ月平均・・・ カロリー:たんぱく質:脂質(443kcal:13.7g:14.2g)