



4月 献立表



丸山幼稚園

令和4年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	ホームクラスおやつ	味をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ グレープフルーツ チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	鶏肉 テーズ	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	しょうが 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 473kcal
4 月	ゆかりご飯 しらすとチーズの玉子焼き 納豆和え オレンジ チーズ 麦茶	りんごゼリー 麦茶	鶏卵 しらす テーズ 納豆	米 砂糖	ゆかり 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 366kcal
5 火	【清明】五目ちらし寿司 さわらの味噌照り焼き はっさく チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 テーズ	米 砂糖 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり はっさく	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 420kcal
6 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシングサラダ チーズ バナナ 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	鶏肉 テーズ	米 マーマレード さつま芋 砂糖	白菜 小松菜 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 みりん	エネルギー: 389kcal
7 木	ご飯 タンダーチキン アスパラのサラダ フルーツポンチ チーズ 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ローズハム テーズ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	大根 アスパラガス 人参 バナナ パイン缶 レーズン オレンジジュース アガー	水 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶	エネルギー: 441kcal
8 金	中華あんかけご飯 ラーメンサラダ オレンジゼリー バナナ	ソフトクッキー 麦茶	豚肉	米 片栗粉 中華麺 砂糖 薄力粉 油	白菜 人参 なら もやし きゅうり オレンジジュース アガー バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー 麦茶	エネルギー: 429kcal
11 月	ご飯 チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ などジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶	エネルギー: 533kcal
12 火	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ バナナ チーズ 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶	豚ひき肉 テーズ	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 バナナ 南瓜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢 麦茶 水	エネルギー: 394kcal
13 水	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き ブロッコリーの和え物 グレープフルーツ チーズ 麦茶	キャロットパンケーキ 麦茶	鶏肉 味噌 テーズ	米 砂糖 薄力粉 油	ブロッコリー もやし コーン グレープフルーツ 人参	水 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 358kcal
14 木	玄米ご飯 ベーコン入り玉子焼き なめたけ和え オレンジ チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	鶏卵 ベーコン テーズ	米 玄米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ レーズン	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 385kcal
15 金	雑穀ご飯 たらの香味焼き 切干大根の炒め煮 チーズ バナナ 麦茶	クッキー 麦茶	たら さつま揚げ テーズ	米 きび 黒米 油 砂糖 薄力粉	万能ねぎ にんにく 切干大根 人参 グリンピース バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 377kcal
18 月	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え オレンジ チーズ 麦茶	さつまいもスティック 麦茶	豚肉 テーズ	米 油 さつま芋 砂糖	玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ 人参 ゆかり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 383kcal
19 火	ご飯 いろいろ野菜カレー 海苔サラダ フルーツヨーグルト グレープフルーツ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 白菜 小松菜 焼きのり パイン缶 バナナ グレープフルーツ レーズン	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー: 477kcal
20 水	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 かれのいのみりん焼き じゃが芋の煮物 夏みかん チーズ	キャロット蒸しパン 麦茶	かれのい テーズ	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉	キャベツ 塩昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 夏みかん	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー 麦茶	エネルギー: 319kcal
21 木	お野菜パン ミートローフ じゃことキャベツの和え物 チーズ バナナ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 しらす テーズ	野菜パン パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 バナナ ぶどうジュース アガー	塩 トマトケチャップ 中華ソース 水 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 421kcal
22 金	焼肉丼 粉ふき芋 グレープフルーツ チーズ 麦茶	フルーツパン 麦茶	豚肉 味噌 テーズ	米 油 砂糖 じゃが芋 フルーツパン	玉ねぎ しょうが にんにく パセリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー: 434kcal
25 月	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 夏みかん チーズ 麦茶	ポップコーン クラッカー 麦茶	鶏肉 油揚げ テーズ	米 油 ポップコーン クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき しらたき グリンピース 夏みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー: 385kcal
26 火	ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ チーズ 麦茶	ココアクッキー 麦茶	豚肉 テーズ	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト キャベツ ごぼう きゅうり バナナ	水 ハヤシソース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 488kcal
27 水	ツナとほうれん草の和風スパゲティ 人参ドレッシングサラダ ジョア オレンジ 麦茶	ねぎせんべい 麦茶	ツナ ジョア 干しえび 味噌	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 焼きのり 大根 ブロッコリー コーン オレンジ 長ねぎ	こいくちしょうゆ みりん 塩 人参ドレッシング 麦茶 水	エネルギー: 350kcal
28 木	麦ご飯 まぐろフライ 春雨の甘酢和え グレープフルーツ チーズ 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 麦茶	まぐろフライ テーズ	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 いちごジャム	テンゲン菜 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中華ソース 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 451kcal

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	410	14.3	11.8	100	1.1
平均量	414	16.1	12.6	154	1.1

※4月1日(金)から4月13日(水)はホームクラス利用時のメニューになります

材料、その他の都合により献立を変更する場合があります。

※おやつを含まない