

2020年度

# 4月献立表 同胞こども園



日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1 水	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	※ほうれん草ケーキ 牛乳	ほうれん草 HM粉 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳
2 木	ロールパン クリームシチュー ジャコサラダ	鶏もも肉 ジャコ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜 トマト コーン	※麦入りわかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ
3 金	ご飯 大豆のミートソース煮 かぶのこぼ和え	合挽ミンチ 大豆	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ケチャップ かぶ 塩昆布	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
4 土	ドライカレースパゲティ	合挽ミンチ	スパゲティ マーガリン なたね油	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし
6 月	照り焼きどんぶり 具沢山汁	鶏もも肉 豚ばら肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま なたね油	ねぎ しょうが 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
7 火	ご飯 豚の生姜焼き コンニャクサラダ みそ汁	豚肩ロース肉 ハム みそ	ご飯 三温糖 なたね油 しらたき マヨネーズ	玉ねぎ しょうが 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	※ゼリー入りフルーツポンチ	もも・パイン・みかん・りんご缶 ゼリー 牛乳
8 水	ハッシュドビーフ コールスロー	牛もも肉	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	プリン まがりせんべい 牛乳	プリン せんべい 牛乳
9 木	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根煮 清汁	鯖 みそ 油揚げ	ご飯 三温糖 三温糖	切干大根 玉ねぎ 人参 大根 人参 ねぎ	オレンジ エースコイン 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳
10 金	ご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 こんにゃく なたね油 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	※コーンツナマヨトースト	食パン コーン マヨネーズ クリームコーン ツナ 牛乳
11 土	野菜たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 なら	おかし	おかし
13 月	即席ピビンバ ◎春雨スープ	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油 なたね油 春雨	人参 もやし なら しめじ コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	※ヨーグルトスコーン	小麦粉 BP 油 三温糖 人参 ヨーグルト ベーコン 牛乳
14 火	ご飯 カレイのから揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	カレイ 油揚げ みそ	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	ほうれん草 人参 かぶ わかめ	※ハムとチーズのパンケーキ	HM粉 牛乳 ハム チーズ 牛乳
15 水	昔なつかしナポリタン マゼアンサラダ	ベーコン ソーセージ 牛乳 ハム	スパゲティ マーガリン 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参	※ごま昆布おにぎり	ご飯 塩昆布 ごま ごま油
16 木	ご飯 すき焼き風煮 彩り納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 ふ しらたき 三温糖 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	※イタリアン	小麦粉 卵 キャベツ 長芋 コーン ベーコン チーズ ケチャップ ソース パセリ 牛乳
17 金	春野菜入りカレー(麦入りご飯) ◎スイートポテトサラダ	牛もも肉	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 かぶ 胡瓜 人参 コーン	※マシュマロおこし	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳
18 土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
20 月	麦入りご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	バナナ ムーンライト 牛乳	バナナ クッキー 牛乳
21 火	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※シュガートースト	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
22 水	ご飯 筑前煮 即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	もみじまんじゅう 牛乳	まんじゅう 牛乳
23 木	ちゃんぽんうどん きんぴらごぼう	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも えび 牛乳	うどん 三温糖 三温糖 ごま ごま油 なたね油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ごぼう 人参	※おなかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
24 金	ご飯ハンバーグ チーズサラダ スープ ゼリー(幼児)	合挽ミンチ 卵 牛乳 ハム チーズ	ご飯 パン粉 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 ケチャップ レタス 胡瓜 玉ねぎ コーン	※ココア蒸しパン	HM粉 牛乳 三温糖 ココア
25 土	チャーハン	焼き豚	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし
27 月	ご飯 田舎汁 胡瓜の土佐和え	鶏もも肉 豆腐 みそ かつお節	ご飯 三温糖	南瓜 人参 ごぼう ねぎ 胡瓜	※ポテトもち	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳
28 火	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ わかめスープ	鶏もも肉 ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま ごま	ねぎ 胡瓜 人参 わかめ	※りんごジャムサンド	りんごジャム 食パン 牛乳
29 水	<b>昭和の日</b>					
30 木	たけのこご飯 鮭のマヨネーズ焼き 清汁	油揚げ 鮭	ご飯 三温糖 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	※抹茶プリン あんぱんまんせんべい 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、かぶ、キャベツ、グリンピース、たけのこ、玉ねぎ、長芋、なら、レタス、鯖、ジャコ、わかめです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.2g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	392 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	16.7g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	15mg	473Kcal	
幼児	蛋白質	20.1g	カルシウム	190mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	468 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	
	脂肪	18.9g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	20mg	577Kcal	

