



4月 献立表



令和3年

増美保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンカレー 白菜サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	いちごジャムの蒸しまんじゅう 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン りんごソース 大根	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいちしようゆ
2 金	せんべい 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ でんぶ さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 薄力粉 無塩バター せんべい	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 わかめ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
3 土	ウエハース 麦茶	きのこの和風パスタ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉	スバゲティ 油 せんべい ウエハース	玉ねぎ しめじ えのき草 キャベツ きゅうり 人参	こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 人参ドレッシング 麦茶 水
5 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参	水 こいちしようゆ みりん チキンスープ 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	蒸しさつま芋 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ 麦茶	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 えのき草 ほうれん草 大根 きゅうり コーン 黄桃 りんご バイリン	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
7 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	焼き肉 中華スープ じゃこキャベツの和え物 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	豚肉 しらす きな粉	米 油 ごま ごま油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 干しいたけ わかめ キャベツ チンゲン菜 人参 パナナ 南瓜	水 こいちしようゆ みりん チキンスープの素 麦茶 塩
8 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き ひじきの煮物 麦茶	マンシュマロおこし 牛乳	味噌 たら 高野豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 万能ねぎ ひじき 人参 グリンピース	水 だし醤油 みりん こいちしようゆ 麦茶
9 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのマヨ和え 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 麦干し	米 さつま芋 マヨネーズ マンビスケット	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜	水 だし醤油 みりん 塩 麦茶 こいちしようゆ
10 土	せんべい 麦茶	味噌うどん ほうれん草のごま和え 麦茶	バームクーヘン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	うどん ごま 砂糖 バウムクーヘン せんべい	白菜 人参 万能ねぎ 昆布 干しいたけ ほうれん草 もやし	水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ
12 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き なめ豆和え オレンジ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 ゆめ草 オレンジ 南瓜	水 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき草 小松菜 しょうが フロコロー ゆめ草 人参 ぶどうジュース アガー	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶
14 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 春雨とコーンのスープ マーボー豆腐 白菜のツナ和え 麦茶	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ツナ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 春雨 油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 さつま芋	干しいたけ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
15 木	かぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 いろいろ野菜カレー 海苔サラダ フルーツヨーグルト 麦茶	きな粉ラスク 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉	米 煮び 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター	玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ キャベツ ほうれん草 焼きのり パイリン 黄桃	水 カレールウ だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 小松菜ソテー チーズ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 干しえび チーズ 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 もやし しめじ 大根	水 塩 だし醤油 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー こいちしようゆ
17 土	せんべい 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 マヨネーズ バウムクーヘン せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり	だし醤油 こいちしようゆ 塩 水 麦茶
19 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切敷 油 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
20 火	人参煮 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き 切干大根の煮物 麦茶	りんごヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 かれい 油揚げ スキムミルク ヨーグルト	米 砂糖 油 ウエハース	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが 切干大根 人参 ほうれん草 りんご	水 塩 こいちしようゆ みりん だし醤油 麦茶
21 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ タントリーチキン 人参ドレッシングサラダ 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 プリンの素 砂糖 さつま芋	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶
22 木	ビスケット 麦茶	中華あんかけご飯 わかめスープ ラーメン中華和え オレンジゼリー 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 マンビスケット	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 中華粉 砂糖 ごま きゅうり オレンジジュース アガー レーズン	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 白菜とわかめの甘酢和え 麦茶	バナナマフィン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 大根 人参 白菜 わかめ パナナ	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいちしようゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
24 土	ウエハース 麦茶	ツナのトマトスパゲティ フレンチサラダ 麦茶	せんべい 牛乳	ツナ 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 せんべい ウエハース	玉ねぎ しめじ にんにく ダイズマツ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 コーン	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 水
26 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の生煮め じゃが芋のおかか煮 麦茶	チーズパイ 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳 チーズ	米 小切敷 油 じゃが芋 パイシート せんべい	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 人参 グリンピース	水 だし醤油 料理酒 麦茶
27 火	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 すまし汁 さばの西京焼き 春雨の甘酢和え りんご 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	さば 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖 春雨 ウエハース さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 人参 チンゲン菜 りんご	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ミルクプリン
28 水	チーズ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き なめたけ和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクッキー 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 チーズ	米 玄米 無塩バター 砂糖 いちごジャム クッキー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 なめ豆 パナナ	水 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶
30 金	ウエハース 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズマツ キャベツ ごぼう コーン きゅうり オレンジ	水 ハヤシソース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 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)
功 現	目標量	585	20.5	16.9	2.70
現	平均量	585	20.6	17.2	2.68
乳	目標量	475	16.6	13.7	2.25
現	平均量	477	16.2	13.7	2.27

☆給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。

発行:株式会社ミールケア