



4月の南犬立

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ		栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	未満児	以上児
1 月	ご飯 マーボー豆腐 中華きゅうり ワンタンスープ モモ缶	せんべい／精白米 油／ごま油 三温糖／餃子の皮 薄力粉／上白糖 バター／片栗粉	豆腐／味噌 豚肉／卵 豆乳／牛乳	葉ねぎ／干し椎茸 生姜／にんにく 胡瓜／人参 もやし／にら モモ缶／バナナ ほうれん草	せんべい	E補給-	512	591 kcal
					牛乳	たんぱく質	17.3	20.8 g
2 火	食パン ビーフシチュー おからサラダ いちご	ビスケット じゃが芋／食パン 油／マヨネーズ 三温糖／ごま 精白米	牛肉／ベーコン おから／味噌	人参／玉葱 ブロッコリー いちご	ビスケット	E補給-	494	548 kcal
					五平餅	たんぱく質	14.2	16.8 g
3 水	ご飯 鶏肉とじゃが芋甘酢 納豆和え みそ汁	きなこもちせんべい 精白米／三温糖 片栗粉／じゃが芋 上白糖	鶏肉／納豆 豆腐／味噌 きな粉	ほうれん草 白菜／人参 たくあん／キャベツ 葉ねぎ	きなこもちせんべい	E補給-	513	568 kcal
					くずもち風	たんぱく質	15.7	19.2 g
4 木	ご飯 魚の味噌漬け焼き 切干大根炒り煮 かきたま汁	源氏パイ／三温糖 精白米／油 片栗粉／ビスケット	かれい／味噌 さつま揚げ 鶏肉／卵 牛乳	切干大根 人参／干し椎茸 いんげん 玉葱／葉ねぎ	源氏パイ	E補給-	467	535 kcal
					ビスケット	たんぱく質	21.0	25.9 g
5 金	ナポリタン コンソメスープ りんご	豆乳ラスク スパゲッティ 油／白玉粉 じゃが芋／上白糖 ホットケーキミックス	ベーコン／豚肉 牛乳／豆乳 チーズ	玉葱／人参 ピーマン／キャベツ とうもろこし りんご マッシュルーム	豆乳ラスク	E補給-	456	513 kcal
					牛乳	たんぱく質	15.7	18.8 g
6 土	持参弁当				チーズボンデケーキ	E補給-	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
8 月	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ みかん缶	せんべい／うどん てんぷら粉 油／ごま油 精白米	豚肉／油揚げ かまぼこ／竹輪 鰾節／味噌 青のり	人参／ごぼう しめじ／ねぎ みかん缶／小松菜	せんべい	E補給-	445	509 kcal
					小松菜ふりかけおにぎり	たんぱく質	15.7	18.8 g
9 火	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 大豆入りサラダ すまし汁	リッツ／マヨネーズ コーンフレーク 三温糖／ごま 精白米／ドーナツ	めかじき／大豆 牛乳	人参／キャベツ とうもろこし 大根／えのき 玉葱／葉ねぎ 胡瓜	リッツ	E補給-	469	518 kcal
					ドーナツ	たんぱく質	19.5	23.1 g
10 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐とひじき煮 みそ汁	せんべい／精白米 三温糖／油 薄力粉／上白糖	豚肉／ひじき 高野豆腐 わかめ／牛乳 味噌／卵	玉葱／人参 枝豆／南瓜 りんご 干しぶどう	せんべい	E補給-	452	520 kcal
					りんごケーキ	たんぱく質	19.3	23.8 g
11 木	コッペパン チリコンカン じゃこサラダ 野菜スープ	源氏パイ コッペパン／油 薄力粉／ごま ごま油／上白糖	大豆／豚肉 しらす／ハム 寒天	玉葱／キャベツ 胡瓜／人参 アスパラガス みかん缶／モモ缶 パイン缶／バナナ	源氏パイ	E補給-	453	525 kcal
					フルーツボンチ	たんぱく質	15.6	19.5 g
12 金	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のチーズ焼き なめこのみぞれ汁	野菜ジュース 精白米 油／三温糖 薄力粉／米粉 片栗粉／ごま じゃが芋	鶏肉／チーズ ベーコン／青のり	玉葱／なめこ 小松菜／大根 葉ねぎ 人参	源氏パイ	E補給-	453	525 kcal
					フルーツボンチ	たんぱく質	15.6	19.5 g
13 土	持参弁当				野菜ジュース	E補給-	510	558 kcal
					野菜ブリッツ	たんぱく質	19.8	24.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ		栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後	未満児	以上児	
15 月	さつまいもチップパン 豆腐のミートグラタン コーンスープ りんご	せんべい/精白米 油/薄力粉 さつまいもチップパン	豚肉/豆腐 チーズ/ツナ 卵	玉葱/人参 トマト缶 とうもろこし ほうれん草/りんご 葉ねぎ/パセリ	せんべい	E100g-	495	564 kcal
					ツナチャーハン	たんぱく質 脂質 食塩相当量	19.5 16.0 1.8	23.6 g 20.1 g 2.0 g
16 火	ご飯 油淋鶏 即席漬け 青菜のスープ	南瓜ボーロ 精白米/油 片栗粉/ごま油 ごま/薄力粉 はちみつ/上白糖 上新粉	鶏肉/塩昆布 小豆/卵 牛乳	生姜/ねぎ キャベツ 胡瓜/人参 白菜/椎茸 チンゲン菜	南瓜ボーロ	E100g-	471	551 kcal
					牛乳 あずきマフィン	たんぱく質 脂質 食塩相当量	15.0 17.2 1.4	18.8 g 21.7 g 1.8 g
17 水	ゆかりご飯 魚の胡麻マヨネーズ焼き ビーフン炒め 若竹汁	きなこもちせんべい 精白米/油 ごま/ビーフン 餃子の皮/マヨネーズ	鮭/豚肉 わかめ/牛乳 ベーコン/チーズ	玉葱/ピーマン 人参/たけのこ 葉ねぎ/ゆかり 生姜	きなこもちせんべい	E100g-	459	513 kcal
					牛乳 ピザ(餃子の皮)	たんぱく質 脂質 食塩相当量	21.4 16.1 1.7	26.7 g 16.4 g 1.8 g
18 木	カレーライス 大根の甘酢 バナナ	ビスケット 精白米/油 米粉タルト じゃが芋/三温糖	ベーコン/牛乳 豚肉	人参/玉葱 グリーンピース 大根/バナナ	ビスケット	E100g-	544	601 kcal
					牛乳 米粉タルト	たんぱく質 脂質 食塩相当量	15.4 20.0 1.3	18.3 g 21.5 g 1.5 g
19 金	親子丼 もやしの和え物 みそ汁 パイン缶	ミレー/精白米 三温糖/油 ごま/せんべい	鶏肉/卵 油揚げ/味噌 牛乳	玉葱/人参 干し椎茸 グリーンピース 小松菜/もやし 白菜/えのき アスパラガス パイン缶	ミレー	E100g-	477	521 kcal
					牛乳 せんべい	たんぱく質 脂質 食塩相当量	20.1 16.3 1.8	24.0 g 16.6 g 1.8 g
19 土	持参弁当					E100g-	—	— kcal
22 月	ご飯 肉団子甘辛煮 ツナ和え 田舎汁 モモ缶	きなこせんべい 精白米/油 パン粉/片栗粉 ごま油/こんにやく プリンミックス 三温糖	豚肉/牛乳 卵/ツナ 豆腐 ホイップクリーム	人参/玉葱 大根/胡瓜 キャベツ/ごぼう 葉ねぎ/モモ缶	きなこせんべい	E100g-	497	558 kcal
					プリン	たんぱく質 脂質 食塩相当量	16.3 19.9 1.2	19.7 g 22.6 g 1.8 g
23 火	たけのこご飯 魚の塩焼き 絹さやの卵とじ みそ汁	源氏パイ/精白米 じゃが芋/薄力粉 バター/油 上白糖/ごま	鯖/鶏肉 卵/わかめ 味噌/牛乳	たけのこ 人参/絹さや 玉葱/レモン果汁 干し椎茸	源氏パイ	E100g-	481	586 kcal
					牛乳 黒ゴマサブレ	たんぱく質 脂質 食塩相当量	21.6 15.6 1.6	26.5 g 18.9 g 1.8 g
24 水	野菜ラーメン さつまいもとりんご甘煮 ヤクルト	せんべい/精白米 中華麺/ごま油 三温糖/ごま さつまいも	豚肉/卵 なると/ヤクルト ツナ/のり	もやし/キャベツ 人参/葉ねぎ 切干大根/りんご レモン果汁	せんべい	E100g-	463	519 kcal
					韓国風おにぎり チュモツパ	たんぱく質 脂質 食塩相当量	13.9 5.5 1.3	16.5 g 6.5 g 1.7 g
25 木	ご飯 豚肉のパン粉焼き 春キャベツのサラダ 五日野菜スープ	リッツ/精白米 パン粉/マヨネーズ パイ皮/油 グラニュー糖 三温糖	豚肉/チーズ ハム ホイップクリーム 牛乳	パセリ/胡瓜 キャベツ/人参 玉葱/しめじ なす/いちご	リッツ	E100g-	503	570 kcal
					牛乳 鯉のぼりパイ	たんぱく質 脂質 食塩相当量	20.8 20.1 1.5	24.6 g 20.5 g 1.7 g
26 金	子どもの日献立	せんべい/食パン いちごジャム 片栗粉/春巻きの皮 じゃが芋/油 マヨネーズ	ツナ/ベーコン 鶏肉/ヨーグルト	生姜/にんにく ブロッコリー 人参/玉葱 トマト缶/パセリ	せんべい	E100g-	461	510 kcal
					ヨーグルト	たんぱく質 脂質 食塩相当量	17.3 22.0 1.5	20.3 g 25.9 g 1.8 g
27 土	持参弁当					E100g-	—	— kcal
30 月	持参弁当					E100g-	—	— kcal
						たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — —	— g — g — g

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。