



4 月 献 立 表

R2・4・1 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 水	☆入園・進級式☆ お赤飯 とりの唐揚げ きんぴら牛蒡 のらぼうのごま油和え すまし汁	プリンアラモード 2歳児 黒パン ミルクコーンスープ いちご	黒パン ミルクコーンスープ いちご	お赤飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 プリン ウエハース 黒パン	とり肉 若布 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	生姜 牛蒡 人参 のらぼう いちご クリームコーン缶 玉ねぎ	641
2 木	ご飯 さわらの塩焼き 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁 いよかん	チーズの包み揚げ 麦茶	チーズの包み揚げ ベジタブルスープ いよかん	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 麩 餃子の皮 油	さわら とり焼肉 味噌 チーズ	大根 生姜 人参 胡瓜 玉ねぎ にら いよかん (コーン缶 ピース缶)	604
3 金	五穀ご飯 ポークケチャップ 南瓜煮 りんご入りグリーンサラダ 味噌汁	焼きそば 麦茶 2歳児 チャーハン 葱のスープ	チャーハン 葱のスープ	米 五穀米 油 砂糖 焼きそば麺	豚肉 若布 油揚げ 味噌 ハム 青海苔	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 南瓜 きゃべつ 胡瓜 りんご えのき 人参 葱	504
4 土	ご飯 納豆 竹輪と大根人参煮 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 バナナ	レーズンバターロール トマトスープ バナナ	米 砂糖 麩 レーズンバターロール	納豆 竹輪 味噌	大根 人参 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	487
6 月	カレーライス 野菜サラダ チーズ 味噌汁 オレンジ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド かぶ人参スープ オレンジ	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 食パン マーガリン	豚肉 チーズ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ レタス 胡瓜 トマト オレンジ (かぶ)	707
7 火	ご飯 カジキフライ せんきゃべつ 切干大根煮 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 バター ベーキングパウダー	かじき 卵 油揚げ 味噌 牛乳	きゃべつ 切干大根 人参 ほうれん草 レモン果汁 バナナ (玉ねぎ)	555
8 水	ご飯 ハンバーグ 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 いちご	若布むすび 小魚 麦茶	若布ご飯 麩葱すまし汁 いちご	米 パン粉 油 バター マーガリン 砂糖 じゃが芋 (麩)	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	玉ねぎ ケチャップ 人参 パセリ きゃべつ いちご (葱)	627
9 木	ご飯 焼き鮭 さつま芋煮 ごま和え 味噌汁 いよかん	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ いよかん	米 さつま芋 砂糖 ごま 麩 ロールパン 油	鮭 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	もやし きゃべつ ほうれん草 大根 小葱 いよかん ケチャップ (レタス 人参)	685
10 金	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 青梗菜のクリームコーンスープ オレンジ	米 砂糖 油 フライドポテト	とり肉 卵 若布 しらす 豆 腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 若布 ミニトマト なめこ 葱 オレンジ (青梗菜 クリームコーン缶)	640
11 土	ご飯 ぶりの塩焼き 野菜ソテー 味噌汁	塩バターパン 麦茶 バナナ	塩バターパン オニオンパセリスープ バナナ	米 ごま油 塩バターパン	ぶり 油揚げ 味噌	人参 きゃべつ コーン缶 大根 バナナ (玉ねぎ パセリ)	531
13 月	ご飯 白身魚のマヨ焼き 人参塩きんぴら おかか和え 味噌汁 オレンジ	コーンシチュー クラッカー	コーンシチュー トーストパン オレンジ	米 マヨネーズ ごま ごま油 じゃが芋 小麦粉 バター クラッカー (食パン)	メルルーサ 青海苔 鰹節 卵 味噌 とり肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ ほうれん草 葱 オレンジ コーン缶	572
14 火	ごはん ささみの漬け衣焼き トマト いんげんとコーンのソテー 味噌汁 バナナ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク きゃべつ人参スープ バナナ	米 小麦粉 油 バター 麩 グラニュー糖	ささみ 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 いんげん コーン缶 トマト 大根 人参 葱 バナナ (きゃべつ)	541
15 水	ご飯 はんぺん磯辺揚げ ボイル野菜 牛蒡甘辛煮 味噌汁 グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ オニオンマトスープ グレープフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖 ミックス粉 バター	はんぺん 青海苔 豆腐 若布 味噌 卵 牛乳	きゃべつ 人参 牛蒡 えのき グレープフルーツ (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	566
16 木	ご飯 野菜入り玉子焼き 肉じゃが煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁 バナナ	ライスピザ 麦茶	ライスピザ 若布スープ バナナ	米 砂糖 油 じゃが芋	卵 豚肉 味噌 ベーコン チーズ (若布)	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピース缶 きゃべつ ゆかり 大根 にら バナナ ピーマン ケチャップ	618
17 金	ご飯 かじきのお好み焼き風 竹の子煮 ナムル漬け 味噌汁 オレンジ	黒糖ごま蒸しパン 牛乳	黒糖ごま蒸しパン オレンジ 麩入りコンソメスープ	米 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 ミックス粉 (麩)	かじき 鰹節 青海苔 若布 味噌 牛乳	茹竹の子 胡瓜 もやし 人参 きゃべつ オレンジ (玉ねぎ コーン缶)	567
18 土	ご飯 とりのさつぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	スティックパン 麦茶 バナナ	スティックパン 中華風スープ バナナ	米 砂糖 スティックパン	とり肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	478
20 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 蓮根マヨネーズ和え トマト 味噌汁 グレープフルーツ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 野菜スープ グレープフルーツ	米 油 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン	豚肉 油揚げ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 蓮根 トマト 切干大根 グレープフルーツ (人参 きゃべつ)	545
21 火	ご飯 白身魚のフライタルタルソースかけ 人参甘煮 グリーンポテト 味噌汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳 2歳児 ケチャップライス マッシュルーム入りスープ	ケチャップライス オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 スパゲティ	メルルーサ 卵 青海苔 味噌 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ 小葱 オレンジ ピーマン ケチャップ (マッシュ缶)	655
22 水	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 味噌汁	ほうれん草マフィン 牛乳	ほうれん草マフィン 人参パセリスープ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	豚肉 チーズ 若布 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 レタス 胡瓜 人参 みかん缶 葱 ほうれん草 (パセリ)	676
23 木	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 ほうれん草人参和え 春野菜の味噌汁 バナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 人参葱すまし汁 バナナ	米 油 砂糖 じゃが芋	さば ひじき 油揚げ 味噌 味こんぶ	人参 ほうれん草 きゃべつ バナナ 菜めしの素 (葱)	578
24 金	三色丼 カニカマ入り酢の物 ミニトマト すまし汁 オレンジ	ぐりぐらサンド 牛乳	ぐりぐらサンド 野菜のトマトスープ オレンジ	米 麦 油 砂糖 麩 食パン マヨネーズ いちごジャム	とり焼肉 卵 若布 カニカマ なるも ツナ缶 牛乳	絹さや 胡瓜 ミニトマト 葱 オレンジ (玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ)	666
25 土	ご飯 さわらの照り焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	ミルクパン 麦茶 バナナ	ミルクパン オニオンスープ バナナ	米 砂糖 ごま ミルクパン	さわら 若布 味噌	きゃべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ)	435
27 月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 グレープフルーツ	きつねうどん 2歳児 雑炊	雑炊 グレープフルーツ	米 油 マカロニ マヨネーズ 茹うどん	豚肉 味噌 油揚げ	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト かぶ しめじ グレープフルーツ 葱	506
28 火	ご飯 鮭のカレームニエル 切干大根ソテー スナップエンドウ 若竹汁 バナナ	じゃが芋のお焼き 牛乳	じゃが芋のお焼き きゃべつ味噌汁 バナナ	米 油 小麦粉 ごま油 ごま マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 バター	鮭 ベーコン 若布 牛乳 (味噌)	切干大根 スナップエンドウ 茹竹の子 バナナ (玉ねぎ きゃべつ)	620
30 木	ご飯 ささみのピカタ 里芋煮 オレンジ ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	ウインナー入りお好み焼き 麦茶	ウインナー入りお好み焼き 中華風スープ オレンジ	米 小麦粉 マーガリン 里芋 砂糖 油	ささみ 卵 しらす 豆腐 味噌 ウインナー 青海苔 (若布)	ほうれん草 あさつき オレンジ きゃべつ もやし 葱 (コーン缶)	531

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
園の食事に慣れる
家庭で食べ慣れている食事

ご入園・ご進級おめでとうございます。

園の食事が初めてのお子さんでもありますので、ご家庭でも食べ慣れていそうな献立を多く
いれてみました。そして、春を感じる食材も多く取り入れました。
きゃべつもやわらかくなり、甘くてとてもおいしい時期です。竹の子やのらぼう菜も春の食材です。

* 入園進級式 * 新入園児さんにはお祝いのお赤飯が配られます。

今年度も毎月の献立やおやつに絵本の中の料理やおやつを取り入れていきたいと思ひます。
今月は「ぐりとぐらとくるりぐら」よりサンドイッチです。

