

2023年(令和5年)

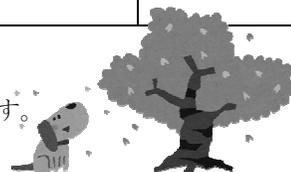
4月 献立表

<栄養士>林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・みそ	さつまいも	白菜・人参・青葱	
3日 17日 (月)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	✓牛 乳 ポリコーン ■ココアミルク ストロベリーケーキ
	糸昆布としらすの煮物 じゃがいものみそ汁	糸昆布・しらす干・厚揚げ みそ	油・砂糖 じゃがいも	人参 玉葱・白葱・小松菜	
4日 18日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい ■牛 乳 オレンジ
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参	
	シーチキンサラダ コンソメスープ	ツナ缶 ペーコン	油	キャベツ・胡瓜 コーン缶・玉葱・ブロッコリー	
5日 19日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 のりあられ ■ジュース ビスコ
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	春雨サラダ 中華スープ	ウインナー 木綿豆腐	春雨・ごま油 片栗粉	キャベツ・人参 人参・えのき・チンゲン菜	
6日 20日 (木)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓ジュース ゼリー ■牛 乳 きなこサンド
	ごま酢和え		ごま・砂糖	もやし・人参・胡瓜	
7日 21日 (金)	わかめうどん	鶏肉・わかめ	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 ビスケット ■カルピス 紫いもチップ
	そらまめの甘煮		砂糖	そら豆	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
8日 22日 (土)	ごはん(ふりかけ) 鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 片栗粉	しそ 大根・人参・しめじ・青葱	✓ジュース せんべい

<1日平均> エネルギー:519kcal たんぱく質:22.9g 脂質:15.2g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。



	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトチップス
	鮭の塩焼き	鮭			■牛 乳 人参ゼリー
	納豆和え	納豆		もやし・人参・ほうれん草	
	油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ		えのき・玉葱・青葱	
11日 25日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース バウムクーヘン
	豚肉の竜田揚げ	豚肉	砂糖・片栗粉・油	土生姜	■牛 乳 バナナ
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・胡瓜	
	若竹汁	わかめ・かまぼこ		筍・みつば	
12日 26日 (水)	中華丼	豚肉・いか	胚芽米・麦・油	白菜・人参・玉葱・筍	✓牛 乳 カレースナック
	さつまいもの揚げ煮	さつまいも	片栗粉	生椎茸・ピーマン	■ジュース せんべい・ゼリー
13日 27日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース クラッカー
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・生椎茸・えんどう豆	■牛 乳 フルーツ蒸しパン
	きゅうりの酢の物	竹輪・わかめ		胡瓜	
14日 (金)	弁 当 日				✓牛 乳 ボンゼン
					■ジュース ちくわパン
28日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱	✓牛 乳 せんべい
	ブロッコリーのおかか和え	ササミ缶・かつお節		人参・キャベツ・白葱	■カルピス どうぶつビスケット
	ブロッコリーのおかか和え			ブロッコリー・人参	

*** そらまめの甘煮 *** 4月7日・21日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

そらまめ 40g
 だしかつお 2
 砂 糖 2
 しょうゆ 1.5

【作り方】

- ①そらまめはさやから出してサツと水で洗う。かつおでしを取っておく。
- ②たっぷりのお湯に塩を入れ、そらまめを入れてやわらかくなるまで茹でる。
- ③やわらかくなったらザルにあげ、鍋に入れてそらまめが浸るくらいのだしを入れ、しょうゆと砂糖で味を付けて炊く。
- ④味がしみ込んだら器に盛る。