

令和 3年 4月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			献立エネルギー	おやつ
			血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1	木	※食パン (乳→除去ロール) ※ジャムマーガリン 和風ス(ゲテ) ※カワラワと卵のサラダ (卵→カワラワ→サラダ) コンノメスープ ※牛乳 (乳→麦茶)	除去ウインナ 卵 (卵→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	食パン (乳→除去ロール) ジャムマーガリン (乳→ジャム) ス(ゲテ) 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ しめじ ビーマン カワラワ フロッキー にんじん もやし 小松菜 コーン	403kcal	ピラフ
2	金	ごはん 八宝菜 ※華風サラダ 枝豆シュウマイ 麦茶	豚肉 ハム (卵乳→除去) かまぼこ たら 枝豆	米 砂糖 片栗粉 ごま油 シュウマイの皮 はるさめ	白菜 にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし	361kcal	※豆乳ドーナツ (卵、乳→米粉カップケーキ)
5	月	ごはん ※ささみチーズフライ (乳→メンチカツ) ほうれん草のサラダ いちご 和風スープ 麦茶	鶏肉 チーズ (乳→不使用) わかめ 麩	米 小麦粉 パン粉 油	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 玉ねぎ いちご	306kcal	菜飯おにぎり
6	火	ごはん 魚の生姜醤油焼き 豚肉と昆布の炒め煮 浅漬け ※牛乳	鮭 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆 牛乳 (乳→麦茶)	米 しらたき 砂糖	生姜 人参 絹さや 大根 きゅうり	328kcal	桃ゼリー ※ウエハース (卵・乳→せんべい)
7	水	ごはん チンジャオロース ナムル フルーツポンチ 麦茶	豚肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 たけのこ ビーマン パプリカ もやし ほうれん草 にんじん バイン缶 黄桃 洋ナシ チェリー ぶどう	441kcal	焼きうどん
8	木	ごはん 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し ※厚焼き卵 (卵→枝豆がんも) みそ汁 麦茶	油揚げ 豆腐 わかめ 卵 (卵→不使用) みそ	米 じゃがいも コーン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 大根	400kcal	鮭おにぎり
9	金	ごはん ※チキンカレー(乳→除去ル) 切干大根とツナのサラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 粉チーズ (乳→除去) ツナ 牛乳 (乳→麦茶)	米 じゃがいも 砂糖 白ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 もやし きゅうり オレンジ	444kcal	※とと焼き (いちごクリーム) (卵・乳→たい焼き)
12	月	ごはん ※えびカツ (卵・乳→パンバーグ) 小松菜しらす炒め みそ汁 ※ヨーグルト和え (乳→フルーツ缶) 麦茶	えび しらす干し ヨーグルト (乳→不使用) 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	小松菜 コーン みかん缶 バイン缶 もも缶 なめこ ねぎ	368kcal	※原宿ドッグ (卵・乳→米粉ケーキ)
13	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーソテー 即席漬け ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 魚肉ソーセージ 昆布 ※牛乳 (乳→麦茶)	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー しめじ コーン キャベツ きゅうり	377kcal	きなこ蒸しパン
14	水	ごはん 魚のみりん焼き ※ 炒り豆腐 磯和え 麦茶	さば 豆腐 鶏肉 卵 (卵→除去) かまぼこ のり	米 砂糖	しいたけ 人参 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 白菜	334kcal	※あんぱん (卵・乳→除去ロールジャムサンド)
15	木	※黒糖ロール (卵、乳→黒糖除去ロール) 鶏肉のトマト煮 ※かぼちゃサラダ ※バナナ 野菜スープ ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 ハム (卵乳→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	黒糖ロール (卵乳→除去ロール) かぼちゃ 砂糖 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ バセリ きゅうり バナナ (バナナ→りんご) キャベツ しめじ 人参	394kcal	きつねおにぎり
16	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 蜜さつま ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 油 白ごま さつま芋	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 コーン	447kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉マフィン)
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ※アスパラベーコンソテー みかん缶 わかめスープ 麦茶	豆腐 鶏肉 ベーコン (卵乳→除去ウインナ) わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 白ごま	アスパラ 玉ねぎ コーン みかん缶 ねぎ 人参	322kcal	※おかかチーズおにぎり (乳→おかかおにぎり)
20	火	ごはん ※かつおぶりのかけ (卵乳→わかめ) かぼちゃ挽肉フライ ※和風サラダ デコボン ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 わかめ カニカマ (卵→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	米 小麦粉 パン粉 油 かぼちゃ ごま(トッピング) (卵乳→除去)	キャベツ きゅうり デコボン	404kcal	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムサンド)
21	水	ごはん いわしのみぞれ煮 塩昆布あえ 三角厚揚げの煮物 みそ汁 麦茶	いわし かまぼこ 昆布 厚揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし 玉ねぎ	358kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
22	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 春雨カレー炒め オレンジ 麦茶	鶏肉 みそ 豚肉	米 春雨 油 白ごま 砂糖	キャベツ パプリカ ビーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ	362kcal	にんじん蒸しパン
23	金	きつねうどん ※れんこん挟み揚げ (卵→かき揚げ) ※ ビーナッツ和え (ビーナッツ→ごま和え) りんごゼリー ※牛乳 (乳→麦茶)	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ※牛乳 (乳→麦茶)	うどん 砂糖 片栗粉 油 ビーナッツ (ビーナッツ→ごま和え)	人参 ねぎ ほうれん草 れんこん しいたけ フロッキー コーン	453kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のケーキ)
26	月	ごはん 魚の塩麹焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 おかか和え 麦茶	ホッケ 鶏 凍り豆腐 さつま揚げ 昆布	米 砂糖	切干大根 しいたけ 人参 いんげん ほうれん草 もやし	323kcal	黒糖蒸しパン
27	火	～誕生会～ 赤飯 鶏のから揚げ ※マカロニサラダ わかたけ汁 米粉のクレープ 麦茶	ささげ 鶏肉 わかめ ハム (卵乳→除去)	米 もち米 ごま 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ (卵→除去マヨ) 米粉のクレープ	生姜 にんにく 人参 きゅうり コーン しいたけ たけのこ	473kcal	和風ツナおにぎり
28	水	ごはん 魚の西京焼き 大根の五目煮 チンゲン菜のえのき和え ※牛乳 (乳→麦茶)	さば みそ 鶏肉 生揚げ 牛乳 (乳→麦茶)	米 しらたき 砂糖 ごま油 油	大根 人参 いんげん チンゲン菜 コーン えのきたけ	405kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー) せんべい
29	木	昭和の日					
30	金	※二色丼 ツナサラダ シャーマンポテト ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 卵 (卵→除去) 除去ウインナー ツナ 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 油 じゃがいも 除去マーガリン 油	生姜 絹さや キャベツ 人参 きゅうり コーン バセリ	423kcal	たい焼き

<昼食 平均栄養量>

エネルギー	387kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	10.9g
塩分	1.3g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。

※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。

※ () 表示はアレルギー食対応です。

※おやつには麦茶がつかます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。