

2022



4月の献立



 とろぽろ保育園
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	591kcal 23.4g
2	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g
4	月	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	551kcal 19.0g
5	火	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	574kcal 21.7g
6	水	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 21.7g
7	木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	491kcal 16.8g
8	金	スナップエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 スナップエンドウ ツナフレーク 人参 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	590kcal 18.5g
9	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	593kcal 25.5g
11	月	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	636kcal 19.3g
12	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	585kcal 24.0g
13	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	625kcal 24.1g
14	木	炊き込みチキンライス かぼちゃコロケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	618kcal 19.1g
15	金	ご飯 バター醤油ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁	米 玉ねぎ 豚肉 牛乳 人参 白菜 玉子 もやし ごぼう	牛乳 鉄分強化チーズ カラメル風おふラスク	591kcal 23.4g
16	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g
18	月	ご飯 カラスカレイのトマトソースがけ 豚肉とほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ トマト にんにく 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 長ねぎ オレンジ	牛乳 粉豆腐のドーナツ	551kcal 19.0g
19	火	春野菜のスパゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ グリーンアスパラ パプリカ じゃが芋 コーン ツナフレーク 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 チーズ焼きおにぎり	574kcal 21.7g
20	水	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー もやし 小松菜 人参 ヨーグルト	牛乳 米粉のパンケーキ	595kcal 21.7g
21	木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 ワカメ すり胡麻 長ねぎ ごぼう	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	491kcal 16.8g
22	金	ぶたさんライス 鶏唐揚げのマヨソース 具だくさん汁 パナナ 《イベント献立》	米 人参 レーズン 竹輪 鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 チンゲン菜 花ふ パナナ	牛乳 白桃ケーキ	596kcal 17.6g
23	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のクリーム焼き かぼちゃの玉子サラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 かぼちゃ 玉子 パセリ 豆腐 万能ねぎ オレンジ	牛乳 きつねうどん	593kcal 25.5g
25	月	カレーライス ブロッコリーとトマトのごまサラダ 白桃	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 ブロッコリー トマト すり胡麻 白桃	牛乳 かぼちゃまんじゅう	636kcal 19.3g
26	火	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ 小松菜 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 大根 オレンジ	牛乳 ピラフおにぎり	585kcal 24.0g
27	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	米 玉ねぎ ひじき 玉子 豚肉 厚揚げ 人参 万能ねぎ 白菜 しめじ パナナ	牛乳 パイン ミルク風味食パン	625kcal 24.1g
28	木	炊き込みチキンライス かぼちゃコロケ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ パセリ かぼちゃ ツナフレーク トマト 人参 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジ みるくくずもち	618kcal 19.1g
30	土	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 鶏ささみと大根のサラダ みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ さつま芋 鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	598kcal 24.7g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。