

# 令和3年4月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	栄養成分				
						未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	木	味しらべ 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ ごま塩キャベツ	バームクーヘン 玄米小丸 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ いんげん こんにゃく 油揚げ キャベツ コーン レモン	488	15.2	15.7	1.3	
						492	13.9	13.7	1.5	
2	金	菱わかめ 牛乳	かじきの照り焼き グレープフルーツ 中華サラダ	ゼリー 牛乳	かじき きゅうり 春雨 ハム コーン 人参	470	18.1	12.7	1.1	
						486	17.8	10.1	1.2	
3	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
4	日									
5	月	ソフトサラダ 牛乳	親子煮 オレンジ いんげんのごま和え	アスパラ菓子 牛乳	鶏肉 卵 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ グリンピース いんげん	545	18.7	19.8	1.5	
						535	18.2	17.1	1.9	
6	火		* 入園式 * ミニパン 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳		319	9.4	13.1	0.6	
						399	11.8	16.4	0.7	
7	水	ムーンライト 牛乳	ホルモン揚げ ワカメスープ ほうれん草と人参のごま和え	ワッフル 牛乳	卵 パン粉 竹輪 ほうれん草 もやし 人参 若布 玉ねぎ	611	22.2	22.1	2.2	
						645	22.5	20.9	3.1	
8	木	ハッピーターン 牛乳	四川豆腐 パナナ ごぼうサラダ	抹茶蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん キャベツ もやし 椎茸 ごぼう トマト きゅうり コーン マヨネーズ	671	21.4	25	1.5	
						707	21.4	24.4	1.9	
9	金	星たべよ 牛乳	ひじきの炒め煮 トマト きゅうりとハムのサラダ	フルーツサンドパン 牛乳	鶏挽肉 ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ コーン ハム きゅうり レタス	649	20.6	28.8	1.9	
						685	21	29.5	2.4	
10	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
11	日									
12	月	ハーベスト 牛乳	鶏の唐揚げネギソース いちご スパゲティーサラダ	コーンフレック 牛乳	鶏肉 葱 ハム きゅうり レタス スパゲティー	592	23	22.4	2.7	
						589	23.4	19.2	2.4	
13	火	玄米小丸 牛乳	コーンクリームシチュー トマト のりサラダ	味しらべ チーズおかき 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ニラ もやし のり	606	18.2	24.2	1.1	
						640	17.4	24.1	1.3	
14	水	アスパラ菓子 牛乳	かぼちゃの中華風煮 オレンジ ブロッコリーごましょうゆ和え	ゆでじゃが 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ブロッコリー	572	18.8	17	1.5	
						565	17.6	13.2	1.8	
15	木	卵ボーロ 牛乳	ハンバーグ みそ汁 コーンサラダ	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ コーン きゅうり レタス みかん さつま芋 葱	606	23.7	22.7	2.1	
						639	24.4	22.5	2.8	
16	金	オレンジ 牛乳	麻婆豆腐 パナナ もやしとかにかまの酢味噌和え	レーズンパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 葱 椎茸 グリンピース もやし きゅうり かにかま	606	22.6	19.6	1.6	
						638	23	18.8	1.9	
17	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
18	日									
19	月	ビスコ 牛乳	すき焼き風煮 パナナ マカロニサラダ	プリン 麦茶	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ハム マカロニ きゅうり レタス マヨネーズ	583	20	20.1	1.3	
						551	19.4	16.7	1.3	
20	火	梅の香 牛乳	ポークチャップ オレンジ 野菜ソテー	フライドポテト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 人参 もやし ハム	623	20.4	26.7	1	
						667	20.3	27.5	1.1	
21	水	かっぱえびせん 牛乳	吉野煮 グレープフルーツ ツナサラダ	菱わかめ ソフトサラダ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 絹さや こんにゃく トマト ツナ レタス きゅうり	588	17.6	24.6	2.9	
						590	16.2	23.1	3.5	
22	木	ばかうけ 牛乳	焼き魚 コンソメスープ ポテトサラダ	ナイススティックパン 牛乳	酒 じゃが芋 人参 きゅうり りんご マヨネーズ 玉ねぎ コーン 若布	552	25.9	20.2	1.6	
						573	27.1	28.9	1.9	
23	金	カルシウムせん 牛乳	豆腐の中華風煮 トマト 若布ときゅうりの酢の物	ヨーグルト和え 麦茶	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 若布 きゅうり	467	16.5	12.5	1.7	
						449	15.3	10	2.1	
24	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
25	日									
26	月	動物ビスケット 牛乳	煮魚 千草和え パナナ	オレンジ蒸しパン 牛乳	かじき ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ もやし	561	22.4	15.1	1.5	
						549	22.2	10.9	1.8	
27	火	チーズおかき 牛乳	豚肉と青菜の混ぜご飯 いちご 春野菜のごま和え ふわふわ卵のスープ	まるごとパナナ 牛乳	豚肉 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし アスパラ	576	19.2	18.8	1.5	
						594	18.9	17	1.9	
28	水	ぼたぼた焼き 牛乳	カレー オレンジ しゃきしゃきサラダ	小魚 チヨイス 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース きゅうり キャベツ もやし	659	19.9	29.3	2.2	
						683	19.5	29.9	2.4	
29	木		* 昭和の日 *							
30	金	塩きゅうり 牛乳	栄養きんぴら トマト 切り干し大根の酢の物	マカロニあべかわ 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 竹輪 こんにゃく 油揚げ 切り干し大根 きゅうり 若布	551	19.6	18.4	1.6	
						588	19.3	17.2	1.9	
*	都合により献立が変更になる場合があります。					未	566	19.7	20.4	1.6
						以	584	19.6	19.1	1.9

27日(火)  
おたんじょうび会  
ご飯はいりません



今月の目標  
食事のあいさつを  
しっかりしよう