

# 4月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 味噌じゃが ささみサラダ ちくわのすまし汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 じゃが芋 ねぎ ・ささみ もやし きゅうり 人参 すりごま ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 500kcal 以 606kcal
2	木	☆オムライス ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	・米 鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル 卵 牛乳 ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ベーコン	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ☆あんぱん	未 473kcal 以 621kcal
3	金	御飯 肉豆腐 キャベツと炒り卵のサラダ みそ汁	・米 ・牛肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ えのきたけ ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・もやし わかめ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 462kcal 以 558kcal
4	土	(入園式) スタミナ中華あんかけ丼 中華風和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 白菜 ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 豚肉 ごま油 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・豚肉 春雨 人参 しいたけ 押麦	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 356kcal 以 453kcal
5	日				
6	月	☆ミートスパゲティ マセドアンサラダ たまごスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 トマトピューレ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・卵 豆腐 玉ねぎ かまぼこ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 484kcal 以 651kcal
7	火	御飯 さわらのカレー揚げ 納豆和え みそ汁	・米 ・さわら カレー粉 ・納豆 なら 人参 ・切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 481kcal 以 600kcal
8	水	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ごま ・大根 人参 里芋 ごぼう 板こんにやく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 にゅうめん	未 488kcal 以 588kcal
9	木	(郷土料理 奈良県) 御飯 鮭のパン粉焼き ★ごんざ ★あすか汁	・米 ・鮭 パン粉 パセリ ・生揚げ 大根 里芋 人参 板こんにやく ・鶏肉 里芋 人参 白菜 ほうれん草 牛乳 白みそ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 481kcal 以 590kcal
10	金	御飯 マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 456kcal 以 551kcal
11	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ 豆乳スープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 豆乳	(am) 豆餅せんべい	未 354kcal 以 407kcal
12	日				
13	月	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・ベーコン キャベツ 玉ねぎ かぶ トマト 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 500kcal 以 599kcal
14	火	御飯 ぶりの照り焼き 春雨サラダ 若竹汁	・米 ・ぶり ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・たけのこ わかめ 豆腐 しいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 イチゴクッキー	未 499kcal 以 618kcal
15	水	御飯 ♡鶏肉の梅みそ焼き チンゲン菜と卵の炒め物 すまし汁	・米 ・鶏肉 梅肉 ・チンゲン菜 卵 人参 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 470kcal 以 565kcal

16	木	御飯 たららのガーリックマヨ焼き キャベツのベーコントッピング和え なめこ味噌汁	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・なめこ 大根 もやし 豚肉 ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 445kcal 以 543kcal
17	金	コッペパン ボークビーンズ はくさいとツナのサラダ 野菜スープ	・コッペパン ・じゃが芋 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・白菜 人参 ツナ 塩昆布 ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 444kcal 以 595kcal
18	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 白和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 しょうが ・ほうれん草 ちくわ 人参 しらたき 豆腐 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 374kcal 以 456kcal
19	日				
20	月	(保育参加) 御飯 チンジャオロース もやしとニラの和え物 中華風コンスープ	・米 ・牛肉 たけのこ 人参 ピーマン ・もやし にら 人参 焼き豚 ごま油 ・クリームコーン 干しいたけ 人参 卵 ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ごまトースト	未 475kcal 以 574kcal
21	火	御飯 ☆えびフライ れんこんのカレー炒め トマトスープ	・御飯 ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・れんこん 玉ねぎ コーン 豚ひき肉 カレー粉 ・ベーコン 玉ねぎ キャベツ ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ちゃんぽんラーメン	未 445kcal 以 568kcal
22	水	御飯 豆腐のつくね焼き じゃが芋きんぴら 五目みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 467kcal 以 553kcal
23	木	ひじき御飯 アジのおろし煮 春雨炒め 納豆と豆腐のみそ汁	・米 ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・あじ 大根 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 干しいたけ ごま油 オイスターソース ・納豆 豆腐 卵 わかめ ねぎ 大根	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 477kcal 以 568kcal
24	金	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズサラダ きのこスープ	・米 鶏肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ブロッコリー ささみ マヨネーズ ・しいたけ えのきたけ しめじ ベーコン 人参 絹さや	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 454kcal 以 563kcal
25	土	御飯 牛肉のすき焼き風煮物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・牛肉 焼き豆腐 しらたき ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ なんと ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 353kcal 以 428kcal
26	日				
27	月	御飯 オムレツ ジャーマンポテト チキンスープ	・米 ・卵 ベーコン 玉ねぎ 豆乳 ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・鶏ひき肉 かぶ 人参 しめじ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズ入り蒸しパン	未 489kcal 以 593kcal
28	火	御飯 カレイの煮付け 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・鶏肉 さつまいも 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 456kcal 以 550kcal
29	水	(昭和の日)			
30	木	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツの昆布サラダ 船場汁	・米 ・鶏肉 しょうが にんにく ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油 ・鮭 大根 ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ♪リッツ	未 455kcal 以 566kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の4月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。