



4月の献立



平成30年4月
きわみ保育園

日	曜	昼食	午前おやつ (0・1歳児) 午後おやつ	3色分類			
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	16	月	ごはん ハンバーグ わかめとコーンの炒め物 スープ くだもの	牛乳 ぱりんこ 牛乳 焼きおからドーナッツ	豚ひき肉 木綿豆腐 か つお節 牛乳 おから 絹豆腐	精白米 じゃがいも 上 白糖 サラダ油 ごま油 上新粉 バター	玉ねぎ わかめ コーン 大 根 人参 りんご
3	17	火	ごはん サンマのかば焼き 3食漬け すまし汁 くだもの	牛乳 牛乳 きなこトースト	さんま 牛乳 きな粉	精白米 薄力粉 上白 糖 ごま 食パン マーガ リン	かぶ きゅうり 人参 塩昆布 しめじ みつば キウイ
4	18	水	かき玉うどん 小松菜の納豆和え くだもの	牛乳 りんごゼリー 牛乳 チーズ蒸しパン	鶏卵 鶏もも 納豆 牛 乳 チーズ	うどん 片栗粉 薄力粉 マーガリン 上白糖	長ねぎ しめじ 小松菜 もやし 人参 オレンジ
5	19	木	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 若竹煮 あすか汁 くだもの	牛乳 麦茶 コーンフレーク	木綿豆腐 ツナ 鶏もも 牛乳 みそ	精白米 片栗粉 薄力 粉 サラダ油 上白糖 コーンフレーク	小ねぎ ひじき たけのこ わ かめ 白菜 玉ねぎ ほうれ ん草 人参 しいたけ パナナ
6	20	金	チキンカレー 玉ねぎドレサラダ いちごヨーグルト	牛乳 マンナ 麦茶 ひじきおにぎり	鶏もも 脱脂粉乳 ヨー グルト 油揚げ	精白米 じゃがいも サラ ダ油 バター 薄力粉 上白糖 オリーブ油 い ちごジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン ひじき
9	23	月	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 ぱりんこ 牛乳 焼きびん	木綿豆腐 豚ひき肉 味 噌 牛乳 チーズ	精白米 サラダ油 上白 糖 片栗粉 ごま油 薄 力粉	長ねぎ しいたけ 生姜 にん にく もやし ほうれん草 人 参 チンゲン菜 しめじ パナ ナのり
10	24	火	ごはん 鮭のあけぼの焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 くだもの	牛乳 麦茶 ココアプリン	さけ チーズ 鶏ひき肉 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 じゃがいも サラ ダ油 片栗粉 上白糖	人参 インゲン もやし わか め キウイ
11	25	水	食パン ポークビーンズ アスパラのソテー スープ くだもの	野菜ジュース チーズ 麦茶 子ぎつねおにぎり	豚かたロース 大豆 油 揚げ	食パン じゃがいも サラ ダ油 上白糖 バター はるさめ 精白米	玉ねぎ 人参 ホールトマト グリンピース アスパラ しめじ 白菜 りんご
12	26	木	ごはん 炒り鶏 ゆかり和え みそ汁 くだもの	牛乳 牛乳 豆腐だんご	鶏もも 味噌 牛乳 絹 豆腐	精白米 さといも こん にやく 上白糖 ごま油 焼きふ 白玉粉 ごま	人参 ごぼう インゲン しい たけ キャベツ きゅうり 小 松菜 オレンジ
13	金	豆ごはん ひじきの干草焼き 切干大根のサラダ みそ汁 くだもの	飲むヨーグルト パナナ 牛乳 オレンジゼリー	鶏ひき肉 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 上白 糖 さつまいも	グリンピース 玉ねぎ ひじき ほうれん草 きゅうり 人参 切干大根 インゲン キウイ オレンジジュース 粉寒天	
27	金	みつばちライス 白身魚の磯辺揚げ アスパラとキャベツのお浸し 豚汁 くだもの	飲むヨーグルト パナナ 牛乳 お花ゼリー	ホキ かつお節 豚かた ロース 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 サラダ 油 上白糖 いちごジャ ム	きゅうり のり アスパラ キャ ベツ 大根 人参 ごぼう 長 ねぎ パイン缶 みかん缶 り んご レモン汁 粉寒天	

☆はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆27日はお誕生日給食です。

今月の平均栄養価

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	515kcal	471kcal
たんぱく質	20.9g	19.3g
脂質	13.9g	13.8g
炭水化物	76.1g	66.1g
塩分	1.9g	1.5g



今年度より給食の給与栄養目標量を変更します。
3歳以上児は1日に必要な栄養素の40%、未満児・離乳食は1日の50%の栄養素を給食で摂取できるように目標を設定しました。
0・1歳児は胃が小さいため、たくさん食べられません。昼食とおやつだけでは目標量を満たすことが出来ない為、0・1歳児は午前おやつを始めます。