

4月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	477kcal	19.2	13.5	1.3
以上児	581kcal	21.2	15.2	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
							9時	15時	
<p>*入園・進級式 ***** ご入園・ご進級おめでとうございます! *****</p>									
1	火	野菜カレー ポパイサラダ 麦茶 いちご ご飯	牛乳 豚肉 カレールウ ヨーグルト	じゃが芋 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 南瓜 にんにく ほうれん草 グリーンピース コーン いちご	肉じゃが ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未441 以578
2	水	キャベツ肉団子蒸し ポテトサラダ 若布スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 スキム 魚肉ソーセージ 豆腐 乳酸菌飲料 牛乳 コンソメ	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース コーン 若布 バナナ レモン果汁	鶏団子 ポテト煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	499 616
3	木	豚肉のパン粉焼き 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 スキム チーズ	パン粉 油 ごまごま油 きび砂糖 米 押麦	ピーマン 小松菜 人参 もやし 玉葱 葱 オレンジ	豚煮 煮浸し	牛乳	ミロ お菓子 チーズ	432 584
4	金	ちくわの磯辺揚げ 筍の若布煮 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	天ぷら粉 油 米 押麦	青のり トマト 若布 筍 人参 いんげん 葱 切干し大根 バナナ グレープフルーツ みかん缶	煮魚 若布煮	ヨーグルト	フルーツヨーグルト ビスケット	457 541
5	土	チャブチエ ほうれん草の磯和え 豆腐スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 牛乳 マーボー素 コンソメ	春雨 片栗粉 ごま油 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく ほうれん草 葱 もやし のり 玉葱 オレンジ	春雨煮 ポパイ煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	514 612
7	月	鮭のチーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鮭 チーズ 凍り豆腐 かつお油漬缶 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	米 押麦	ピーマン 切干し大根 ひじき 人参 椎茸 小松菜 玉葱 バナナ	煮魚 切干し煮	ヨーグルト	カルピス お菓子	394 567
8	火	麻婆豆腐 バンサンスー 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 煮干し 味噌 牛乳 卵	片栗粉 ごま油 春雨 麩 米 押麦 薄力粉 黒砂糖 ごま	人参 ピーマン 葱 椎茸 生姜 きゅうり 白菜 グレープフルーツ	肉豆腐 春雨煮	牛乳	牛乳 がんづき	467 532
9	水	ココット蒸し 白菜のゆかり和え 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 かまぼこ 味噌 煮干し スキム	じゃが芋 米 押麦	人参 玉葱 トマト 白菜 小松菜 コーン 若布 キウイ	トマト煮 白菜煮	牛乳	ミルクティー お菓子 小魚	415 446
<p>*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)</p>									
10	木	 親子煮 ブロッコリーサラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 牛乳 コンソメ	じゃが芋 米 押麦	玉葱 人参 椎茸 小松菜 ひじき コーン ブロッコリー チンゲン菜 バナナ	卵とじ コンソメ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	未489
11	金	大根のオイスター煮 ウイナー たたききゅうり 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ウイナー 豆腐 煮干し 味噌	片栗粉 ごま油 ごま きび砂糖 米 押麦 ハムチーズパン	大根 人参 葱 生姜 にんにく きゅうり 南瓜 いよかん	大根煮 野菜煮	牛乳	野菜ジュース ハムチーズパン せんべい	550 664
12	土	 はなほ春まつり (花まつり・稚児行列) 							
14	月	豚肉のねぎ塩焼き ごま酢和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 スキム チーズ	ごま油 ごま 麩 米 押麦	葱 にんにく ほうれん草 人参 もやし バナナ チンゲン菜	豚煮 煮浸し	ヨーグルト	ミルク お菓子 チーズ	481 633
15	火	ササミフライ おかか和え けんちん汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏ささ身 卵 竹輪 かつお節 豆腐 油揚げ 豆乳	薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 米 押麦	小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ バナナ	鶏煮 おかか煮	牛乳	豆乳 バナナ お菓子	524 617

16	水	 スパゲティーナポリタン ボイルブロッコリー 野菜スープ キウイ コッパン	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト コンソメ	スパゲティー マヨネーズ 油 ジャガイモ コッパン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ キウイ 昆布	トマト煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 昆布	538 606
17	木	さばの照焼 春雨の胡麻酢和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 さば 竹輪 味噌 凍り豆腐 煮干し ジョア	春雨 ごま ごま油 ジャガイモ 米 押麦	いんげん きゅうり 人参 キャベツ 葱 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	牛乳	ジョア お菓子	479 548
18	金	高野豆腐の卵とじ もやしとさばの和え物 味噌汁 オレンジ わかめご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 さば水煮缶 油揚げ 煮干し 味噌 スキム 牛乳	きび砂糖 米 押麦 ジャガイモ 片栗粉 バター	人参 玉葱 椎茸 いんげん ほうれん草 もやし きゅうり オレンジ 若布 かぶ	卵とじ もやし煮	牛乳	麦茶 じゃがもち	434 528
19	土	カレー味肉じゃが 五目とえ 味噌汁 キウイ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	ジャガイモ しらたき きび砂糖 米 押麦	人参 玉葱 グリンピース 椎茸 ほうれん草 もやし ひじき えのき キャベツ キウイ	肉じゃが 五目煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	405 548
21	月	れんこんつくねの照り焼き 昆布と野菜煮 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳 チーズ	パン粉 きび砂糖 麩 こんにゃく 米 押麦	れんこん 玉葱 人参 刻み昆布 キャベツ かぶ もやし いよかん	鶏団子 昆布煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 チーズ	511 621
22	火	鶏のミルク味噌焼 うの花炒め 田舎汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 味噌 スキム おから 竹輪 凍り豆腐 豆腐 煮干し 牛乳 油揚げ	ごま 米 押麦 かぼちゃパン	人参 ひじき ごぼう 葱 いんげん 南瓜 キウイ	鶏煮 おから煮	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃパン せんべい	514 611
23	水	＊誕生会							
		 はなちらし 鮭のパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 かつお油漬缶 卵 鮭 豆腐 油揚げ トマト 乳酸菌飲料	米 きび砂糖 パン粉 油 ケーキ	人参 しめじ 椎茸 葱 絹さや パセリ コーン ブロッコリー みかん缶	煮魚 コンソメ煮	牛乳	カルピス お菓子	505 667
24	木	豚肉の生姜焼 ♥アスパラ炒め 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 豚肉 ハム 煮干し 味噌	麩 ジャガイモ 米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク	生姜 ピーマン 人参 アスパラキャベツ 玉葱 コーン いよかん	豚煮 野菜煮	牛乳	麦茶 マシュマロおこし	394 534
25	金	かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 かつお 卵 さつま揚げ 凍り豆腐 ジョア	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦	生姜 ピーマン ひじき 切干し大根 人参 椎茸 小松菜 大根 ごぼう しめじ グレープフルーツ	煮魚 ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	457 592
26	土	ミートボール 野菜サラダ 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 魚肉ソーセージ 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	片栗粉 マカロニ ジャガイモ 米 押麦	トマト キャベツ 人参 バナナ ピーマン	肉団子 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	486 620
28	月	チーズ納豆 ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 納豆 卵 ハム チーズ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	さつま芋 米 押麦	小松菜 ほうれん草 人参 もやし のり 葱 オレンジ	納豆煮 ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	432 621
30	水	鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 すまし汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム 油揚げ スキム	米 押麦 ごま 蒸しパンミックス	レモン ピーマン 筍 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 バナナ	鶏煮 豆腐煮	牛乳	麦茶 ライス蒸しパン	491 581

「じゃがもち」

【材料】

・ジャガイモ	200g
・片栗粉	大さじ2
・バター	20g
・牛乳	大さじ1
・きび砂糖	大さじ1
～たれ～	
・めんつゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・きび砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむき、輪切りにして茹でる。茹で上がった水を取り、鍋に入れマッシャーで潰す。片栗粉・バター・牛乳・きび砂糖を加えて滑らかになるまで火を通す。
- ②別鍋に、めんつゆ・みりん・きび砂糖を入れて煮しておく。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、①を丸めて並べる。180℃のオーブンで10分程焼く。途中で②のたれを塗って焼いたら出来上がり。
※フライパンで焼いても可。

太字は、カミカミメニュー、

♥マークは、新メニューです。

