

4月の献立表



ふじま幼稚園 2019年 4月

日曜日	曜日	昼食		さいりょう		その他
		午前おやつ 午後おやつ	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・菌類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月	鶏の照り焼き さつま芋サラダ すまし汁 ひりかけご飯	鶏肉 ロースハム	コーン, 胡瓜 わかめ	砂糖, サラダ油 さつま芋, マヨドレ 花魁 米	醤油, みりん 塩, こしょう 天然だし, 塩, 醤油 ひりかけ
		チーズスコーン 牛乳	スキムミルク, 牛乳, チーズ 牛乳		ホットケーキミックス, マーガリン	
2	火	ホークビーンズ りんご チンゲン菜スープ ロールパン	豚肉, 大豆 豚肉, 大豆	玉葱, マッシュルーム, 水薫トマト, いんげん りんご 青梗菜, 長葱, コーン	サラダ油, 砂糖 ロールパン	ケチャップ, 塩, 醤油 コンソメ, 塩, 醤油
		菜めししらすおにぎり 麦茶	しらす	菜めしご飯の素	米	
3	水	フルコキ丼 即席漬け 玉子スープ	豚肉 かつお節 玉子	玉葱, 菊, もやし, 赤パプリカ, にんにく 大根, 胡瓜, 人参 三つ葉	胡麻, 砂糖, 胡麻油, 米	麦茶 醤油, 料理酒 塩 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう
		オレンジフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	
4	木	豚肉の生煮焼き 青菜と海苔の和え物 じゃが芋の味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	玉葱, 人参, 生姜 ほうれん草, きゃべつ, 焼のり 玉葱	サラダ油 胡麻油 じゃが芋 米	麦茶 みりん, 醤油 醤油, 酢 天然だし
		ツナロールパンサンド 牛乳	ツナ 牛乳	玉葱	ロールパン マヨドレ	塩
5	金	ハヤシライス フレンチサラダ カルピスポンチ	豚肉 豚肉	玉葱, マッシュルーム, グリンピース 白菜, 赤パプリカ, 胡瓜 パプリカ, バイン缶, 黄桃缶, レモン	サラダ油, 米 サラダ油, 砂糖 カルピス, 砂糖	ル対ルハヤシフレーク ウスターソース, ケチャップ 他 酢, 醤油, 塩
		いちごパエリア 麦茶	牛乳		パエリアの素	いちごソース 麦茶
6	土	オムライス ミニゼリー 野菜コンソメスープ	ウインナー, 玉子	玉葱, 人参, コーン, グリンピース きゃべつ, 人参, 玉葱	米, マーガリン, 砂糖 フルーツゼリー	塩, こしょう, ケチャップ コンソメ, 塩, こしょう
		醤油せんべい 麦茶			醤油せんべい	麦茶
8	月	ヒレカツ ポテトサラダ 揚げとわかめの味噌汁 ご飯	ヒレカツ ロースハム 油揚げ, 味噌	人参, コーン, グリンピース わかめ	サラダ油 じゃが芋, 砂糖, サラダ油 米	麦茶 どんかつソース 塩, 酢 天然だし
		みかんゼリー 麦茶		オレンジジュース, 寒天, みかん缶	砂糖	
9	火	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ ご飯	豆腐, 豚肉, 味噌	干し椎茸, 人参, 長葱, にんにく, 生姜 グリンピース もやし, 人参, ほうれん草 わかめ, 玉葱	サラダ油, 胡麻油, 砂糖, 片栗粉 胡麻, 砂糖, 胡麻油 胡麻, 胡麻油 米	麦茶 醤油, 中華味, 鶏がらスープ 塩, 鶏がらスープ 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう
		フルーツきんとん 牛乳	牛乳	りんご缶, 黄桃缶, レーズン	さつま芋, 砂糖	
10	水	鮭の塩焼き 切干大根の煮つけ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯	さけ 油揚げ 豆腐, 味噌	切干大根, 椎茸, 人参, いんげん なめこ	サラダ油 サラダ油, 砂糖 米	塩 料理酒, 天然だし, 醤油 天然だし
		ジャムサンド 牛乳	牛乳		食パン, ブルーベリージャム	
11	木	ハンバーグ キャベツの塩昆布和え もやしと油揚げの味噌汁 ご飯	ル対ルハンバーグ 油揚げ, 味噌	きゃべつ, 胡瓜, 昆布 もやし	米	ケチャップ 塩, 醤油 天然だし
		キャロット煮しパン 麦茶	牛乳	人参	小麦粉, 砂糖, サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶
12	金	ミートソースパグティ ごぼうと枝豆のサラダ キノコのスープ	豚肉	ピーマン, 玉葱, 人参, にんにく 枝豆, ごぼう, 人参 しめじ, えのき茸, 長葱	スパゲティ, サラダ油, マーガリン マヨドレ 胡麻油	ケチャップ, ル対ルハヤシフレーク コンソメ, 塩 塩, こしょう 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう
		鮭とコーンのおにぎり 麦茶	鮭	コーン	米, 胡麻	麦茶
13	土	ツナロールパンサンド ハムチーズロールサンド オレンジ コンソメスープ	ツナ ハム, チーズ	玉葱, パセリ オレンジ 玉葱, 人参	ロールパン マヨドレ ロールパン じゃが芋	コンソメ, 塩, こしょう
		マリービスケット 麦茶			マリービスケット	
15	月	松風焼 納豆和え 鮎とわかめのスープ ご飯	鶏肉, 豆腐, 味噌 納豆, かつお節	玉葱, 青のり粉 ほうれん草, もやし わかめ	片栗粉, 胡麻 焼鮎, 胡麻油 米	麦茶 みりん, 料理酒, 醤油, 塩 醤油 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう
		フライドポテト 牛乳	牛乳		じゃが芋, サラダ油	塩, ケチャップ
16	火	鶏のからあげ ちくわと白菜の中華風和え はんぺんのすまし汁 ご飯	鶏肉 竹輪 はんぺん	生姜 胡瓜, 白菜 三つ葉	小麦粉, 片栗粉, サラダ油 胡麻, 砂糖 米	醤油, 料理酒 醤油, 酢 天然だし, 塩, 醤油
		りんごカルピスゼリー 牛乳	ゼラチン 牛乳	りんごジュース	カルピス	
17	水	豆乳のクリームシチュー 南瓜とレーズンのサラダ 青りんごゼリー ロールパン	鶏肉, 豆乳	人参, 玉葱, プロックリー 南瓜, 枝豆, レーズン	じゃが芋, サラダ油 マヨドレ 青りんごゼリーの素 ロールパン	塩, こしょう ル対ルシチューフレーク, コンソメ 塩, こしょう
		ためきおにぎり 麦茶			米, 天かす	めんつゆ 麦茶
18	木	肉野菜炒め 焼売 じゃが芋と竹輪の味噌汁 ご飯	豚肉 豆腐しゅうまい ル対ル竹輪, 味噌	赤パプリカ, 菊, もやし, 玉葱, きゃべつ ピーマン, 生姜	サラダ油, 砂糖 じゃが芋 米	鶏がらスープ, 中華味, 塩, 醤油 こしょう 天然だし
		カップマドレーヌ 牛乳	スキムミルク, 玉子, 牛乳 牛乳		ホットケーキミックス, 砂糖 バター	
19	金	きつねうどん ほうれん草の胡麻和え パプリカ お好み焼き(豆腐入り) 麦茶	味噌油揚げ, かまぼこ 胡麻 豆腐, 玉子, スキムミルク, はんぺん かつお節	わかめ, 長葱, 小松菜 ほうれん草, 人参 パプリカ きゃべつ, 青のり粉	うどん, 砂糖 砂糖 小麦粉, サラダ油	天然だし, 醤油, みりん 醤油 天然だし, 中華ソース 麦茶

4月の献立表

ふじま幼稚園 2019年 4月



日曜日	曜日	昼食		さいりょう		その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
		午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菓類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
20	土	ソース焼きそば ミニゼリー 中華スープ	豚肉 かにかま	人参,玉葱,もやし,きゃべつ,胃のり粉 小松菜,長葱	焼きそば麺,サラダ油 フルーツゼリー 胡麻,胡麻油	焼きそばソース,塩 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう
22	月	サラダせんべい 麦茶 ホークカレー	豚肉,牛乳	玉葱,人参,生姜,にんにく	サラダせんべい じゃが芋,サラダ油,米	麦茶 カレー粉,丸刈カレーフレーク ケチャップ,マスターソース フレンチドレッシング
23	火	花野菜のフレンチサラダ フルーツヨーグルト ココア揚げパン	ヨーグルト	ブロッコリー,カリフラワー,コーン 黄桃缶,パイナップル	砂糖 ロールパン,サラダ油 ミルクココア	
24	水	揚げ豆腐の肉野菜あんかけ マカロニサラダ 大根とにんじんの味噌汁 ご飯	牛乳 豆腐,豚肉,味噌 ロースハム 味噌	玉葱,人参,黄パプリカ,ピーマン,生姜 黄パプリカ,胡瓜 大根,人参	片栗粉,サラダ油,砂糖 リボンマカロニ,マヨドレ,砂糖 米	醤油,みりん,天然だし 酢,塩,こしょう 天然だし
25	木	フルーツゼリー 牛乳 さばの味噌煮 高野豆腐とひじきの煮物 とろろ昆布汁 ご飯	牛乳 さば,味噌 高野豆腐,さつま揚げ	寒天,レモン,フルーツカクテル缶	砂糖 砂糖 砂糖 米	料理酒,みりん 天然だし,料理酒,みりん,醤油 天然だし,塩,醤油
26	金	きなこスナック 麦茶 コロケ 野菜となめ草の和え物 花魁のすまし汁 中華風炊き込みごはん	きな粉	生薑 ひじき,人参,いんげん 昆布,三つ葉	焼餅,サラダ油,グラニュー糖	バニラエッセンス 麦茶 中華ソース 醤油 天然だし,塩,醤油 みりん,醤油 鶏がらスープ,塩,料理酒
27	土	こいのぼりクッキー 牛乳 鶏のピザ焼き カラフル野菜ソテー キャロットライス いちごブルーチェ	玉子 牛乳 鶏肉,ピザソース,チーズ	ピーマン,パセリ ブロッコリー,コーン,赤パプリカ 人参 ラズベリー	小麦粉,グラニュー糖,マーガリン サラダ油 米,オリーブオイル ブルーチーズ	ベーキングパウダー 塩 コンソメ,塩,こしょう コンソメ,塩
28	日	いなり寿司 麦茶 豚味噌丼 ほうれん草の磯和え 豆腐とわかめの味噌汁	味噌油揚げ 豚肉,味噌 豆腐,味噌	昆布 玉葱,人参,生姜,にんにく,いんげん ほうれん草,焼のり わかめ	米,砂糖,胡麻 サラダ油,砂糖,米	酢,塩 麦茶 みりん,醤油 醤油 天然だし
29	月	ぼたぼた焼き 麦茶			ぼたぼた焼き	麦茶



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	460kcal	
	たんぱく質	15.2~23.2g	
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	520kcal
	たんぱく質	15.2~23.2g	17.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとします

給食室より

ご入園・ご進級おめでとうございます。
4月は新しい生活のスタートですね。
新しい給食室も本格的にスタートします。
いろいろな食材と出会い、日々成長していく子供達の糧となるような
給食の提供が出来る様努力していきたく思います。
一年間よろしくお願ひいたします。

