

4月の献立表

令和3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	木	御飯 中華風旨煮 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・豚ひき肉 春雨 もやし 人参 たらこ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 432kcal 以 532kcal
2	金	御飯 さばのおろし煮 高野豆腐入り五目煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さば 大根 ・高野豆腐 鶏肉 人参 れんこん 板こんにゃく 絹さや ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 498kcal 以 610kcal
3	土	ドリア キャベツの胡麻ドレッシング和え オニオンスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ パセリ ・キャベツ 人参 コーン 白ごま ごま油 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 371kcal 以 446kcal
4	日				
5	月	御飯 ♥納豆オムレツ 白菜サラダ チキンスープ	・米 ・納豆 卵 チーズ 調整豆乳 ねぎ ・白菜 人参 きゅうり 塩こんぶ ・鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 455kcal 以 542kcal
6	火	御飯 さわらの味噌照り焼き じゃが芋きんぴら 五目汁	・米 ・さわら ・じゃが芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・木綿豆腐 ほうれん草 里芋 大根 ごぼう 人参 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 478kcal 以 587kcal
7	水	御飯 豆腐のつくね焼き ごぼうサラダ 五目みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ねぎ パン粉 ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ 白ごま ・鶏肉 かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 493kcal 以 561kcal
8	木	御飯 豚肉とアスパラガスの炒め物 梅サラダ 生揚げのとりみ汁	・米 ・豚肉 グリーンアスパラガス 玉ねぎ もやし 人参 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 446kcal 以 545kcal
9	金	御飯 ☆えびフライ ブロッコリーと大豆のサラダ ミネストローネスープ	・米 ・エビ 小麦粉 卵 パン粉 ・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 444kcal 以 594kcal
10	土	中華丼 中華風和え物 中華スープ	・米 白菜 ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 黒きくらげ 豚肉 ごま油 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・春雨 大根 人参 わかめ コーン 白ごま	(am) 豆餅せんべい	未 277kcal 以 321kcal
11	日				
12	月	カレーライス 春雨サラダ 豆乳スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 枝豆 コーン カレールウ ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・キャベツ しめじ 豚ひき肉 調整豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 パナナ・♪ハーベスト	未 498kcal 以 609kcal
13	火	(伝統食 広島県) ★あなご飯 ★呉の肉じゃが コロコロサラダ 五目みそ汁	・米 あなご ・牛肉 じゃが芋 玉ねぎ しらたき ・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・玉ねぎ かぼちゃ 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 プリン	未 458kcal 以 550kcal
14	水	御飯 あじの唐揚げ れんこんきんぴら 豚汁	・米 ・あじ ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・豚肉 生揚げ 人参 ごぼう 板こんにゃく ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 シュガートースト	未 465kcal 以 541kcal
15	木	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ、 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・大根 たけのこ 人参 わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 487kcal 以 608kcal

16	金	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁	・米 ・さば ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・白菜 えのき かにかまぼこ ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 463kcal 以 560kcal
17	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 海苔風味サラダ 野菜スープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・小松菜 もやし 人参 しらす干し のり マヨネーズ ・じゃが芋 人参 玉ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 336kcal 以 404kcal
18	日				
19	月	コッペパン ポークビーンズ キャベツと炒り卵のサラダ コーンスープ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ じゃが芋 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 465kcal 以 614kcal
20	火	御飯 ☆鶏の唐揚げ もやしとニラの和え物 三平汁	・米 ・鶏肉 ・もやし なら 人参 鶏ささ身 ごま油 ・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 493kcal 以 604kcal
21	水	御飯 スパニッシュオムレツ マセドアンサラダ かぼちゃのスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 475kcal 以 538kcal
22	木	御飯 鶏肉の梅みそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 かき玉汁	・米 ・鶏肉 梅肉 ・ひじき 大豆 人参 油揚げ ちくわ 絹さや ・卵 ほうれん草 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 461kcal 以 567kcal
23	金	御飯 カレイの煮つけ 里芋と根菜の煮物 豆腐みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干し椎茸 ・木綿豆腐 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 455kcal 以 547kcal
24	土	御飯 豚肉の香味焼き キャベツとじゃこの酢和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ねぎ ・キャベツ さつま揚げ 人参 しらす干し ・大根 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 350kcal 以 423kcal
25	日				
26	月	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ たまごスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 調整豆乳 卵 パン粉 ・じゃが芋 人参 枝豆 マヨネーズ ・卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 514kcal 以 627kcal
27	火	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 干し椎茸 ごま油 ・オイスターソース ・豚ひき肉 しいたけ 玉ねぎ なら ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 うどん	未 4552kcal 以 548kcal
28	水	たけのご御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの和風マヨネーズ のっぺい汁	・米 たけのご 鶏肉 油揚げ 人参 しいたけ ・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 438kcal 以 533kcal
29	木	昭和の日			
30	金	御飯 鮭の西京焼き 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 467kcal 以 565kcal

※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。
※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。