

# 4 月 給 食 献 立 表

令和 2 年度



認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	6	クリームシチュー ナゲット ブロッコリーサラダ	① 339kcal ② 17.5g ③ 17.4g ④ 1.9g	油 じゃが芋 三温糖	豚肉 牛乳 チキンナゲット ロースハム	人参 玉葱 コーン缶 しめじ ブロッコリー	シチュールー 塩 こしょう	麦茶 ★和風チーズ トースト	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★和風 チーズトースト	
火	7 21	ちくわの磯部揚げ しらす納豆 さつま芋の味噌汁	① 385kcal ② 22.3g ③ 15.9g ④ 2.0g	片栗粉 油 三温糖	ちくわ 青のり しらす ひきわり納豆 味噌 油揚げ	小松菜 人参 ねぎ さつま芋	塩 しょうゆ	スキムミルク オレンジ せんべい あたりめ	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 オレンジ せんべい	
水	8 22	豚の味噌焼き 豆腐サラダ 卵スープ	① 327kcal ② 19.7g ③ 9.7g ④ 2.0g	油 三温糖	豚肉 味噌 木綿豆腐 卵	レタス きゅうり 人参 トマト 玉葱 えのき	塩 酢 しょうゆ コンソメ	甘茶(8日) ★ラップで おにぎり	きつねうどん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ラップで おにぎり	
木	9 23	高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 ほうれん草と麩のすまし汁	① 287kcal ② 18.6g ③ 11.5g ④ 2.1g	三温糖 油 麩	高野豆腐 鶏肉 わかめ かにかま	ねぎ しいたけ 人参 きゅうり ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	10 24	さばのケチャップ和え 春雨サラダ 野菜豚汁	① 321kcal ② 13.6g ③ 7.0g ④ 2.0g	油 片栗粉 春雨 ごま油	さば ロースハム 味噌 豚肉	きゅうり 人参 コーン缶 大根 ごぼう こんにやく ねぎ 里芋	ケチャップ 塩 酢	スキムミルク ★シャカシャ カココアパン	ゆかりご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 ★シャカシャココ アパン	
土	11 25	魚のフライ 野菜サラダ 味噌汁	<b>★お誕生日会メニュー(20日)</b> 🎵ミートスパゲッティ 🎵コロッケ 🎵花サラダ 🎵キャンディーチーズ <b>おやつ</b> 🎵麦茶 🎵いちごケーキ								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	13 27	ポークカレー ツナサラダ ベビーチーズ	① 352kcal ② 20.4g ③ 13.1g ④ 2.2g	じゃが芋 油	豚肉 ツナ缶 チーズ	人参 玉葱 グリーンピース しめじ レタス きゅうり トマト	カレールー 塩 こしょう 酢	麦茶 ★カントリー 風クッキー	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★カント リー風クッキー	
火	14 28	すずきのチーズ焼き 春キャベツのサラダ トマ玉スープ	① 298kcal ② 22.2g ③ 19.7g ④ 2.0g	油 三温糖	すずき チーズ 卵	キャベツ 人参 レタス コーン缶 きゅうり トマト	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ	麦茶 ★せいだの たまじもち	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★せいだ のたまじもち	
水	1 15	麻婆豆腐 れんこんのごまマヨ和え 新じゃがの味噌汁	① 386kcal ② 17.3g ③ 17.4g ④ 2.0g	油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ じゃが芋	木綿豆腐 鶏挽肉 油揚げ 味噌	ねぎ 人参 生姜 れんこん	塩 こしょう しょうゆ 中華味	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 バナナ クラッカー	
木	2 16 30	回鍋肉 もやしナムル わかめの中華スープ	① 321kcal ② 23.3g ③ 6.2g ④ 1.9g	油 三温糖 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし ねぎ たけのこ	中華味 塩 しょうゆ	麦茶 ★ウインナー ロール(16日 クッキング)	野菜うどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ウイ ナーロール	
金	3 17	鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ きのこの味噌汁	① 403kcal ② 11.2g ③ 9.6g ④ 2.0g	油 片栗粉 サラスパ マヨネーズ	鶏肉 ロースハム 味噌	生姜 にんにく きゅうり コーン缶 きのこ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	ココアミルク りんご クッキー 小魚	わかめご飯	牛乳 パイ 牛乳 りんご クッキー	
土	4 18	ハンバーグ 野菜ソテー スープ	アレルギー対応として当園では完全除去食とさせていただきます。 代替品として、卵不使用マヨネーズ(卵アレルギー)、きびめん(小麦アレルギー)、米粉パン(小麦アレルギー)などを使用しています。ご不明な点などございましたら給食室までご相談ください♪								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★4月使用の旬の食材…春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、わかめ、いちご

※冬の間エネルギーを蓄えた芽や根には栄養がたくさんあります

