



4月給食献立表



令和4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ 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	4 18	チリコンカン シーザーサラダ わかめスープ	① 284kcal ② 11.8g ③ 15.4g ④ 1.0g	油 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン チーズ わかめ	玉葱 人参 にんにく トマト レタス コーン きゅうり	コンソメ カレー粉 こしょう 塩	麦茶 ★お麩ラスク	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★お麩ラスク
火	5 19	鮭の竜田揚げ ブロッコリーとじゃがいもの みそサラダ 豆腐のすまし汁	① 376kcal ② 21.9g ③ 10.6g ④ 1.7g	油 片栗粉 じゃがいも	鮭 味噌 ロースハム かつお節 木綿豆腐	ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ	しょうゆ 和風だし 塩	スキムミルクティ みかん クッキー	おかか ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 みかん クッキー
水	6 20	松風焼き 大豆とひじきのサラダ オニオンスープ	① 393kcal ② 17.7g ③ 18.9g ④ 1.1g	マヨネーズ いりごま 三温糖 パン粉	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 ひじき 木綿豆腐	ねぎ 玉葱 人参 生姜 コーン缶 きゅうり	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ★バナナ ケーキ	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★バナナケーキ
木	7 21	白滝と豚肉のチャブチェ風 高野豆腐とツナのカレー煮 りんご	① 337kcal ② 16.6g ③ 12.0g ④ 1.0g	油 三温糖 ごま油 しらたき	豚肉 昆布 高野豆腐 シーチキン	玉葱 ビーマン パプリカ キャベツ 人参 りんご	しょうゆ みりん カレー粉 オイスター ソース	麦茶 パイ ヨーグルト	しらす ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 パイ ヨーグルト
金	8 22	肉じゃが ほうれん草のごま和え ほうとう汁	① 364kcal ② 17.3g ③ 9.6g ④ 1.9g	油 ごま じゃがいも ほうとう 三温糖	豚肉 味噌 煮干し 油揚げ	人参 玉葱 いんげん ほうれん草 大根 南瓜	しょうゆ みりん、酒 和風だし	甘茶(8日) スキムミルク (22日) ★ジャカジャカ きな粉パン	ほうとう	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ジャカジャカ きな粉パン
土	9 23	鶏の照り焼き 野菜サラダ フルーツ	★お誕生日会メニュー(20日) 🎵たけのこご飯 🎵塩麹から揚げ 🎵マカロニサラダ 🎵いちご 🎵おやつ 🎵麦茶 🎵フルーツカラフルゼリー							牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	11 25	たっぷりトマトのハヤシルー はんぺんチーズフライ 春キャベツと切干大根の 塩昆布サラダ	① 420kcal ② 23.1g ③ 11.8g ④ 1.9g	油 ごま油 じゃがいも ごま 三温糖	はんぺんチーズ フライ 塩昆布	人参 玉葱 トマト缶 ほうれん草 切干大根 キャベツ えのき	ハヤシルー 塩	スキムミルク ゼリー せんべい 小魚	ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 ゼリー せんべい
火	12 26	さわらの西京焼き 筍と水菜のサラダ 野菜たっぷり豚汁	① 323kcal ② 17.0g ③ 12.2g ④ 1.9g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	さわら ロースハム 豚肉 味噌 煮干し	水菜 レタス きゅうり 人参 玉葱 筍 キャベツ ねぎ 大根 ごぼう	コンソメ レモン汁 酢 塩 こしょう	麦茶 ★ほうとう かりんとう	わかめ ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶★ほうとう かりんとう
水	13 27	鶏肉のヨーグルト味噌焼き 山菜の和え物 クリームスープ	① 388kcal ② 17.8g ③ 16.1g ④ 1.9g	ごま ごま油 じゃが芋	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 ベーコン	山菜 人参 玉葱 きゅうり ほうれん草 椎茸 もやし	しょうゆ 中華だし シチュールウ	麦茶 ★しらすと 青菜の おにぎり	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶★しらすと 青菜のおにぎり
木	14 28	油淋鶏 カラフルごぼうサラダ 春キャベツとじゃがいもの スープ	① 408kcal ② 22.0g ③ 16.7g ④ 1.4g	油 いりごま 三温糖 じゃがいも	鶏肉 ロースハム	長葱 ごぼう きゅうり 玉葱 パプリカ コーン キャベツ 人参	酢 しょうゆ コンソメ	★飲むヨーグルト チーズ バナナ	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 チーズ バナナ
金	15	豚レバーの甘辛炒め わかめとツナの酢の物 みかん	① 301kcal ② 9.0g ③ 8.4g ④ 1.0g	油 三温糖 片栗粉	豚レバー わかめ シーチキン	玉葱 人参 にら しいたけ きゅうり	しょうゆ みりん 酒 塩 酢	麦茶 ★もちもち ドーナツ	きつね うどん	牛乳 ウエハース 麦茶★もちもち ドーナツ
土	16 30	ハンバーグ 野菜ソテー フルーツ	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)、あわめん(小麦アレルギー)、米粉パン (小麦・乳アレルギー)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、ブロッコリー、しらす、いちご、山菜

※春野菜は日持ちしないものが多いので、
新鮮なうちにたくさん食べましょう♪

