

# 2021年



# 4月

# 献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木 15	ロールパン 鶏肉のトマト煮 キャベツのスープ はっさく	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、小麦粉、 三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、ご ま、○牛乳	はっさく、トマト、たま ねぎ、キャベツ、コーン 缶、にんじん、○かんて ん、○レモン果汁、○り んご天然果汁、○りんご	ゆかりおにぎり
02 金 16	ご飯 マーボー豆腐 若竹汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○ココアケーキ ○牛乳	米、油、押麦、三温 糖、片栗粉、○油、○ ホットケーキ粉、○三 温糖	◎ヨーグルト、木綿豆 腐、豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、生 わかめ	おかかおにぎり
30		◎牛乳 ○かしわ餅 <small>※乳児はゆかりおにぎりと塩もみきゅうりに なります。</small> ○せんべい ○牛乳	米、油、押麦、三温 糖、片栗粉	◎ヨーグルト、木綿豆 腐、豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、生 わかめ	
03 土 17	ドライカレー 五目スープ バナナ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押 麦、小麦粉、油、マー ガリン、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉 (ロース)、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、干しび どう	
05 月 19	ご飯 鶏肉と春キャベツの味噌炒め にんじんのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	米、押麦、油、三温 糖、片栗粉、○焼豆 腐、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚 げ、赤みそ、かつお節、 ○バター、○牛乳	オレンジ、キャベツ、ほ うれんそう、たけのこ (ゆで)、にんじん、し いたけ、赤ピーマン、 しょうが	さけおにぎり
06 火 20	ミートソース 野菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○甘辛だんご <small>※0.1才はゆかりおにぎりと塩もみきゅうりに なります。</small> ○牛乳	スパゲティ、じゃが いも、油、小麦粉、三 温糖、○片栗粉、○白 玉粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき 肉、粉チーズ、○絹ごし 豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にん じん、トマト、こまつな	ジャムサンド
07 水 21	手作りふりかけご飯 から揚げ ほうれんそうと菜の花のあえも の なすと新たまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	米、片栗粉、押麦、 油、三温糖、○三温 糖、	◎牛乳、鶏むね肉(皮付 き)、かつお節、いわし (煮干し)、白みそ、赤み そ、○バター、○きな 粉、○凍り豆腐、○脱脂 粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、ほう れんそう、なす、たまね ぎ、なばな、にんじん	わかめおにぎり
08 木 22	ロールパン カレームニエル アスパラ入りジャーマンポテト チンゲン菜スープ いちご	◎牛乳 ○チヂミ ○牛乳	ロールパン、じゃがい も、小麦粉、マーガ リン、油、三温糖、○小 麦粉、○油	◎牛乳、メルルーサ、 ベーコン、○ウィニー、 ○牛乳	いちご、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、チ ンゲンサイ、にんじん、 ○にら	おかかおにぎり
09 金 23	ご飯 豚のしょうが焼き キャベツのおひたし にんじんの甘煮 えのきと小松菜の味噌汁 はっさく	◎ヨーグルト ○抹茶マーブル蒸しパン ○牛乳	米、押麦、三温糖、 油、○ホットケーキ 粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(も も)、白みそ、赤みそ、い わし(煮干し)、かつお 節、○牛乳	はっさく、キャベツ、に んじん、えのきたけ、こ まつな、しょうが	さけおにぎり
10 土 24	あんかけ焼そば ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、片栗 粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ 牛乳	グレープフルーツ、はく さい、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、生わかめ、干しし いたけ	
12 月 26	ごまご飯 鱈の照り焼き ひじきの煮物 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	米、押麦、三温糖、○ コーンフレーク	◎牛乳、さわら、だいず 水煮缶詰、油揚げ、白み そ、赤みそ、いわし(煮干 し)、黒ごま、○牛乳	オレンジ、はくさい、た まねぎ、にんじん、ひじ き、○みかん缶	ゆかりおにぎり
13 火 27	きつねうどん 肉じゃが バナナ	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ゆでうどん、しらた き、三温糖、○米	◎ヨーグルト、豚肉 (ロース)、油揚げ、○ 牛乳	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 じゃがいも、いんげん、 ねぎ、○きゅうり	ジャムサンド
14 水 28	ご飯 煮魚 小松菜ともやしのナムル 豆腐となめこの味噌汁 いちご	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、ご ま油、○三温糖、○食 パン	◎牛乳、かじき、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ、い わし(煮干し)、ごま、○ バター、○牛乳	いちご、こまつな、なめ こ、もやし、にんじん、 ねぎ、○マーマレード	わかめおにぎり

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、

火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー439kcal、たんぱく質20.1g  
(幼児) エネルギー557kcal、たんぱく質25.7g

\*0.1歳は白滝、こんにゃくを少量提供します。

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



## 4月の食育 みて!さわって!やってみよう!

9日.....キャベツの中はどうなっているかな?

15日.....みかんの仲間を見てみよう

21日.....春野菜に触れてみよう