

# 令和4年度 4月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
19 火	ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け みそ汁（ほうれん草）	米、米粉マカロニ、 三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆 腐、みそ、油揚げ	にんじん、国産切干 だいこん、ほうれん そう、ねぎ、しめじ	手作りマカロニ おかき 牛乳
20 水	ミートスパゲッティー ブロッコリーのサラダ 春野菜のスープ 果物（いちご）	ソフト麺、じゃがい も、油、オリーブ 油、三温糖	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、いちご、ブ ロッコリー、にんじん、 トマトピューレ、キャベ ツ、コーン、マッシュ ルーム、にんにく	ねじりんぼ 牛乳
21 木	味ごはん がんもの煮つけ 花麩のすまし汁 果物（バナナ）	米、花麩、三温糖	牛乳、がんもどき、 ツナ	バナナ、にんじん、ご ぼう、みつば、国産干 しいたけ、カットわか め、えのきたけ	やさいかりんとう 牛乳
22 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢あえ みそ汁（里いも）	米、さといも、油、 片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、みそ	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、カットわか め、にんにく、 しょうが	きなこ棒 牛乳  未：お魚せんべい
25 月	ごはん 手作り和風ハンバーグ 春キャベツの胡麻ネーズ みそ汁（さつまいも）	米、さつまいも、マ ヨドシ、三温糖、白 すりごま、白いりご ま、片栗粉	牛乳、合いびき肉、 みそ	キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にん じん、国産干しい たけ、カットわかめ	あまからせんべ い 牛乳
26 火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 春雨とみかんのサラダ みそ汁（じゃが芋）	米、じゃがいも、小 麦粉、はるさめ、な たね油、三温糖	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	みかん缶、きゅう り、ねぎ、青のり、 カットわかめ	野菜スナック 牛乳
27 水	みそラーメン ポークしゅうまい 果物（オレンジ）	中華麺、油	牛乳、無添加国産 ポークシュウマイ、 豚肉、みそ	オレンジ、もやし、 キャベツ、コーン、 ねぎ、にんじん、に んにく、しょうが	ココアプリン
28 木	飛騨牛丼 折り菜のごま和え みそ汁(ふ) みかんゼリー	米、糸こんにゃく、三 温糖、ふ、白すりご ま、なたね油	飛騨牛、みそ	折り菜、たまねぎ、 もやし、にんじん、 ねぎ、紅しょうが、 カットわかめ	スティックケーキ りんごジュース

お誕生月お祝いメニュー

\* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	553Kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	16.6g
食塩	1.7g

- \* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \* 土曜日は、お菓子がです。
- \* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

