

# 平成31年4月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	ごはん、みそ汁 きびなごのかりかりフライ、 じゃが芋のそぼろ煮	◎えびせん ○肉まん	きびなごのかりかりフライ とりひき	こめ じゃがいも	こまつな にんじん しめじ ねぎ たまねぎ さやいんげん
2 火	みそラーメン、野菜入り肉団子 アーモンドカル、ヨーグルト	◎ウェハース ○マーラーカオ	ぶたにく にくだんご いわし ヨーグルト	ちゅうかめん アーモンド ごま	にんじん もやし キャベツ にら 干しいたけ コーン
3 水	マーボー豆腐丼、中華スープ ほうれん草のお浸し、青りんごゼリー	◎スティックチーズ ○ホットケーキ	とうふ ぶたひき	こめ ゼリー	にら たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう
4 木	黒パン、クリームシチュー ミモザサラダ、バナナ	◎ビスケット ○原宿ドック	とりにく ぎゅうにゅう たまご	くろパン じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー アスパラ バナナ
5 金	ごはん、みそ汁 肉野菜炒め、南瓜の煮物	◎せんべい ○焼きドーナツ	とうふ ぶたにく	こめ	オクラ ねぎ わかめ もやし たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ
8 月	ごはん、すまし汁 さばの味噌煮、わかめと野菜の五目 和え	◎ヨーグルト ○人参蒸しパン	さばみそに カニかま	こめ ふ	だいこん ほうれんそう ねぎ わかめ もやし にんじん コーン
9 火	スパゲティミートソース、牛乳 グリーンサラダ、白桃コンポート	◎クッキー ○プリン	ぶたひき ぎゅうにゅう	スパゲッティ ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー カリフラワー 白桃
10 水	<b>お弁当の日</b>	◎ウェハース むすびボン！ せんべい 牛乳			
11 木	じゃこふりかけごはん、みそ汁 筑前煮、ほうれん草のごま和え	◎えびせん ○スイートポテト	しらす とうふ とりにく	こめ ごま さといも	なめこ ねぎ にんじん れんこん さやいんげん ごぼう ほうれんそう もやし
12 金	食パン、いちごジャム、牛乳 コロッケ、ささみとブロッコリーサラダ	◎ビスケット ○焼きおにぎり	ぎゅうにゅう とりささみ	しよくぱん いちごジャム コロッケ ドレッシング	にんじん ブロッコリー キャベツ
15 月	ごはん、コンソメスープ ホキのリゴマフライ、パスタサラダ	◎ゼリー ○パウムクーヘン	ホキのリゴマフライ たまご ロースハム	こめ スパゲッティ	たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム にんじん やきのり きゅうり キャベツ
16 火	肉豆腐丼、具沢山みそ汁 スティックチーズ、バナナ	◎せんべい ○ミニたい焼き	ぶたにく とうふ チーズ	こめ	はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな ごぼう にんじん バナナ
17 水	焼きそば、中華スープ えびシウマイ、ヨーグルト	◎クッキー ○スティックパン	ぶたにく とうふ えびしゅうまい ヨーグルト	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ ほうれんそう
18 木	カレー丼、牛乳 ブロッコリーサラダ、ゼリー	◎えびせん ○バナナ ホットケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー
19 金	ホットドック、牛乳 オムレツ、ツナサラダ	◎ウェハース ○フルーチェ	ウィンナー ぎゅうにゅう たまご ツナ	ロールパン ドレッシング	カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり
22 月	黒パン、牛乳 鮭フライ、ポテトサラダ	◎ヨーグルト ○チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう さけフライ ロースハム	くろパン じゃがいも	きゅうり にんじん
23 火	ひじきごはん、みそ汁 鶏肉の照り焼き、菜種和え	◎ビスケット ○いちご スティックケーキ	あぶらあげ とりひき とうふ とりにく たまご	こめ おおむぎ	にんじん ひじき たまねぎ しめじ ほうれんそう
24 水	<b>お弁当の日</b>	◎せんべい レギーワッフル 牛乳			
25 木	煮込みうどん、厚焼卵 アーモンドカル、バナナ	◎クッキー ○密おさつ	とりにく とうふ あつやきたまご いわし	うどん さといも アーモンド ごま	だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう バナナ
26 金	ごはん、みそ汁 さんまのみぞれ煮、キャベツの磯和え	◎えびせん ○フルーツ ヨーグルト	さんまのみぞれに	こめ ごま	もやし にら にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ やきのり

**給食MEMO**

＜平均給与栄養量＞

3歳未満児 : エネルギー 489Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.1g 塩分 1.7g

3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 419Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.5g 塩分 1.7g

2、3号

2、3号