



# 4がつのこんだて



つむぎ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時あやつ)			10時あやつ
		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	3時あやつ
01 (水)	ごはん いちご すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉のみそ焼き 切干大根のナムル	米、小麦粉、三温糖、 押麦、油、無塩パ ター、ごま、グラ ニュー糖、ごま油	牛乳、鶏もも、豆腐、 卵、かにかまぼこ、お から、みそ	いちご、きゅうり、え のき茸、切干大根、ね ぎ、カットわかめ	牛乳 菓子 おからドーナツ 牛乳
02 (木)	バターサンド クリームシチュー 花畑サラダ オレンジ	食パン、じゃがいも、 小麦粉、バター、油、 ごま油	牛乳、鶏もも、ハム、 生クリーム、卵、えび (おき身)、いか	キャベツ、オレンジ、 玉ねぎ、にんじん、に ら、コーン缶、ほうれ ん草、きゅうり	乳酸飲料 海鮮ちぢみ 牛乳
03 (金)	ごはん バナナ みそ汁(大根、えのき) 松風焼き 三色お浸し	米、小麦粉、バター、 三温糖、押麦、パン 粉、はちみつ、ごま	牛乳、鶏挽、卵、押し 豆腐、みそ、スキムミ ルク、生クリーム、か つお節	もやし、大根、パナ ナ、にんじん、ほうれ ん草、玉ねぎ、えのき 茸、ねぎ、マーメレ ード、干しいたけ	牛乳 菓子 ブラウニー 牛乳
04 (土)	* 懇談会 *				
06 (月)	ハヤシライス ほうれん草の野菜スープ マカロニサラダ オレンジ	米、じゃがいも、マカ ロニ、コーンフレ ーク、押麦、バター、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚もも、ハム	玉ねぎ、オレンジ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、マッシュ ルーム、ほうれん草、 コーン缶、にんにく	牛乳 菓子 コーンフレークケーキ 牛乳
07 (火)	ごはん りんご みそ汁(さつまいも) 魚の香草焼き おかが和え	米、食パン、さつまい も、押麦、バター、マ ヨネーズ、パン粉、は ちみつ	牛乳、鮭、みそ、油揚 げ、かつお節	りんご、もやし、キャ ベツ、にんじん、ほう れん草、いんげん、あ おのり、にんにく	オレンジジュース 菓子 はちみつパン 牛乳
08 (水)	きのこカレーうどん がんもどきの含め煮 バナナ	うどん、米、押麦、三 温糖、ごま油	牛乳、豚もも、がんも どき、卵、焼き豚	バナナ、ねぎ、にんじ ん、ごまつな、しめ じ、えのき茸、しいた け、にんにく	牛乳 菓子 チャーハン 牛乳
09 (木)	ごはん オレンジ みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしのナムル	米、さつまいも、押 麦、三温糖、油、片栗 粉、バター、すりご ま、ごま油	牛乳、鶏もも、みそ、 油揚げ、卵	もやし、オレンジ、ほ うれん草、キャベツ、 にんじん、焼きのり、 カットわかめ、にんに く、生姜	乳酸飲料 スイートポテト 牛乳
10 (金)	赤飯 いちご みそ汁(わかめ・麩) れんこんバーグ 炊き合わせ	米、さといも、押麦、 パン粉、麩、三温糖	牛乳、豚挽、鶏もも、 ちくわ、卵、みそ、さ さげ	いちご、れんこん、玉 ねぎ、にんじん、たけ のこ、ねぎ、いんげ ん、トマト、干しいた け、カットわかめ	牛乳 菓子 誕生会ケーキ 牛乳
11 (土)	鶏みそスパゲティ オニオンスープ のりじゃが バナナ	じゃがいも、スパゲ ティ、小麦粉、パ ター、三温糖、片栗 粉、油	牛乳、鶏挽、みそ	バナナ、玉ねぎ、もや し、ねぎ、きゅうり、 にんじん、いちごジャ ム、にら、あおのり	乳酸飲料 ロシアンクッキー 牛乳
13 (月)	ごはん オレンジ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 鶏のつくね焼き 切干大根の旨煮	米、フランスパン、押 麦、パン粉、無塩パ ター、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏挽、さつま揚 げ、卵、みそ、コンデ ンスミルク、油揚げ	オレンジ、ほうれん 草、玉ねぎ、にんじ ん、切干大根、ねぎ、 いんげん、干しいたけ	牛乳 菓子 ラスク 牛乳
14 (火)	ふりかけごはん バナナ みそ汁(豆腐・あげ) 鶏肉のさっぱり焼き キャベツともやしのおかが和え	米、三温糖、小麦粉、 バター、押麦	牛乳、鶏もも、豆腐、 卵、みそ、油揚げ、か つお節	キャベツ、もやし、パ ナナ、ねぎ、にんじ ん、レモン、生姜、 カットわかめ	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳
15 (水)	クロワッサン オレンジ ジュリアンスープ かじきのトマトチーズ焼き ポテトサラダ	じゃがいも、クロワッ サン、マカロニ、三温 糖、マヨネーズ、油	牛乳、かじき、きな 粉、ハム、チーズ	キャベツ、オレンジ、 トマト、にんじん、玉 ねぎ、きゅうり、にん にく	乳酸飲料 マカロニきな粉 牛乳
16 (木)	ごはん りんご 中華風コーンスープ 厚揚げと豚肉の中華あん きゅうりの和え物	米、小麦粉、三温糖、 無塩バター、押麦、片 栗粉、ごま油、油	牛乳、厚揚げ、卵、豚 もも	きゅうり、りんご、 コーン缶、キャベツ、 にんじん、コーン缶、 バナナ、玉ねぎ、しめ じ、えのき茸、万能ね ぎ、にんにく	オレンジジュース 菓子 バナナとココアのケーキ 牛乳



# 4がつのこんだて



つむぎ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時あやつ)			10時あやつ 3時あやつ
		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	
17 (金)	タンメン さつまいものゴマネーズ オレンジ	中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、押麦、すりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、鶏肉、油揚げ	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、れんこん、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にら、干しいたけ、にんにく、生姜	牛乳 菓子 たけのご飯 牛乳
18 土	チキンピラフ ミネストローネスープ さつまいもの塩バター和え バナナ	さつまいも、米、バター、焼び、押麦、三温糖、油	牛乳、鶏もも	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、パセリ	乳酸飲料 お昼ラスク 牛乳
20 月	ご飯 みそ汁(かぶ・油あげ) 鶏肉のパーベキューソース焼き かぼちゃサラダ	米、食パン、マヨネーズ、押麦、三温糖、粉糖	牛乳、鶏もも、卵、ハム、チーズ、みそ、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、りんご、玉ねぎ、にんにく、生姜	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳
21 火	生姜焼き丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 大根じゃこサラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、バター、ごま	牛乳、豚もも、クリームチーズ、卵、生クリーム、みそ、しらす干し	玉ねぎ、大根、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、生姜、レモン、カットわかめ	牛乳 菓子 チーズケーキ 牛乳
22 水	スパゲティボロネーゼ わかめとコーンのスープ オリエンタルサラダ オレンジ	スパゲティ、白玉粉、小麦粉、油、三温糖、コーンフレーク、粉糖、ごま油	牛乳、豚挽、豆腐、ささみ、スキムミルク、チーズ	キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、パセリ	りんごジュース 菓子 もちもちココアパン 牛乳
23 木	ロールパン ポトフ かぼちゃのキッシュ スティック野菜	ロールパン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、ヨーグルト、卵、チーズ、ウインナー、ハム、生クリーム	玉ねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、バナナ、グリーンアスパラガス、ほうれん草	乳酸飲料 フルーツヨーグルト 牛乳
24 金	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのおかか和え	米、白玉粉、三温糖、小麦粉、押麦、マヨネーズ、パン粉	牛乳、鮭、豆腐、あずき、みそ、チーズ、かつお節	もやし、オレンジ、なめこ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、万能ねぎ	牛乳 菓子 お汁粉 牛乳
25 土	マーボー丼 もやしのスープ かぼちゃの煮物 バナナ	米、小麦粉、バター、三温糖、押麦、片栗粉、ごま、油	牛乳、豆腐、鶏挽、みそ	かぼちゃ、もやし、バナナ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜	乳酸飲料 ココアショートブレッド 牛乳
27 月	きつねうどん ささみとチンゲンサイの和え物 バナナ	うどん、食パン、三温糖	牛乳、ささみ、油揚げ、チーズ、ツナ	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく	牛乳 菓子 ツナピザトースト 牛乳
28 火	ご飯 きのこのかき玉汁 かじきのごま味噌焼き 三色ナムル	米、白玉粉、小麦粉、押麦、三温糖、すりごま、片栗粉、麩、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ	もやし、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、えのき茸、ねぎ、生姜	オレンジジュース 菓子 豆腐のみたらし団子 牛乳
30 木	カレーライス キャベツとわかめスープ 大根のゆかり和え バナナ	米、食パン、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、無縁バター、油	牛乳、鶏もも、チーズ	大根、玉ねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、カットわかめ、いちごジャム	牛乳 菓子 チーズジャムサンド 牛乳

今月のお誕生会は、10日(金)です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3歳以上児目標量	574	23.0	17.2	1.9
月給与量	588	23.4	18.5	1.9
3歳未満児目標量	460	18.4	13.8	1.7
月給与量	492	18.5	14.9	1.5