



[平成31年度]
4月の献立 (1~15日)

[豊北きらきらこども園]

日	曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー	
1	月	きつねうどん ふりかけ	うどん玉 人参 板かま 油揚げ 干し椎茸 葱 煮干し しょうゆ 若布 しらす干し ごま	りんご クッキー	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵 砂糖 バター)	352	
2	火	おからコロケ 胡瓜のごま酢和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 おから 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ ごま 砂糖 酢	スティックパン	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	399	
3	水	筑前煮 ポパイサラダ	鶏肉 里芋 筍 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 大豆 さつま揚げ 生揚げ 砂糖 しょうゆ 油 法連草 しらす干し 味噌 マヨネーズ	オレンジ せんべい	りんごヨーグルト (りんご ヨーグルト)	330	
4	木	魚の照り焼き スパゲティサラダ	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 スパゲティ ハム 胡瓜 キャベツ 人参 卵 マヨネーズ	ウエハース	豆腐ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 豆腐 砂糖 油)	433	
5	金	入園・進級の集い					
6	土	カレー 法連草のごま和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 さつま芋 グリンピース 大豆 カレールー 油 法連草 キャベツ ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	372	
8	月	焼きそば 菜の花和え	豚肉 人参 玉葱 板かま キャベツ 焼きそば麺 葱 もやし ソース 油 法連草 キャベツ コーン ツナ缶 ヨーグルト マヨネーズ	ポーロ	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	418	
9	火	炒り豆腐 ピーナツ和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 じゃが芋 さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ 小松菜 ピーナツ 砂糖 しょうゆ	苺 ソフトビス	ポンデケージョ (白玉粉 牛乳 粉チーズ 卵)	397	
10	水	ハンバーグ 粉吹き芋 野菜の付け合せ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 油 ケチャップ じゃが芋 キャベツ ミントマト	カステラ	カルピスケーキ (ホットケーキmix ヨーグル カルピス 卵 バター)	428	
11	木	魚のかば焼き ポテトサラダ	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 小麦粉 胡瓜 人参 キャベツ じゃが芋 コーン みかん缶 ハム マヨネーズ	りんご せんべい	ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 卵 牛乳 バター 油)	413	
12	金	チキンフライ タルタルソースかけ 野菜の付け合せ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マヨネーズ 玉葱 卵 キャベツ 枝豆 ブロッコリー	ミニドーナツ	クリームバナナ (卵 牛乳 小麦粉 砂糖 バナナ)	423	
13	土	クリームシチュー 磯ビーンズ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 コーン シチュールー 牛乳 油 かえりちりめん 大豆 小麦粉 砂糖 しょうゆ ごま	バナナ	りんごジュース せんべい	350	
15	月	含め煮 しらす和え	鶏肉 生揚げ 板かま 人参 こんにゃく れんこん ごぼう 干し椎茸 里芋 油 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 しらす干し 砂糖 しょうゆ	オレンジ せんべい	惣菜パン (ホットケーキmix コーン 卵 ハム マヨネーズ ケチャップ)	350	

●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

