



# 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 金	炒り豆腐 ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 さつま揚げ 板かま豆腐 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 キャベツ 砂糖 しょうゆ ごま	オレンジ クッキー	りんごクッキー (小麦粉 りんご 砂糖 バター)	435
2 土	きつねうどん ふりかけ	うどん玉 油揚げ 板かま 干し椎茸 人参 葱 煮干し 若布 しらす干し ごま	バナナ	りんごジュース クッキー	282
4 月	鶏の筑前煮 ポパイサラダ	鶏肉 大根 人参 里芋 こんにゃく さつま揚げ 大豆 ごぼう 生揚げ 砂糖 醤油 油 法連草 しらす干し 味噌 マヨネーズ	りんご ソフトビス	サイコロラスク (食パン バター 砂糖)	385
5 火	フィッシュハンバーグ かみかみサラダ	えそミンチ 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 豆腐 パン粉 卵 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 春雨 さきいか 酢 ごま油	スティックパン	カルピスケーキ (小麦粉 カルピス ヨーグルト 卵 バター 砂糖)	358
6 水	カレー 法連草のごま和え	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース 油 カレールー 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	ジャムサンド (バターロール マーガリン 苺ジャム)	431
7 木	チキンフライ タルタルソースかけ 野菜の付け合わせ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マヨネーズ 玉葱 卵 キャベツ ミニトマト ブロッコリー	ウエハース	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	421
8 金	焼きそば 菜の花和え	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 焼きそば麺 葱 板かま ソース 小松菜 キャベツ ツナ缶 コーン ヨーグルト マヨネーズ	せんべい	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	347
9 土	クリームシチュー 磯ビーンズ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン 牛乳 シチュールー かえりちりめん 大豆 小麦粉 ごま 青のり 醤油	バナナ	オレンジジュース せんべい	398
11 月	含め煮 しらす和え	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 干し椎茸 生揚げ 板かま こんにゃく 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 しらす干し 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵 バター 砂糖)	340
12 火	魚のかば焼き ポテトサラダ	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 油 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 人参 コーン みかん缶 ハム マヨネーズ	せんべい	ドーナツ (小麦粉 卵 牛乳 バター 油)	399
13 水	洋風卵とじ 納豆和え	豚ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 豆腐 ピーマン 卵 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 白菜 納豆 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	里芋と葱の和風スコーン (小麦粉 里芋 卵 葱 牛乳 しょうゆ)	366
14 木	おからコロッケ 胡瓜のごま酢和え	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 おから 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 ごま 砂糖 酢	カステラ	クリームバナナ (バナナ 牛乳 小麦粉 卵 砂糖)	374
15 金	ポトフ ごま和え	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 豆腐 しめじ コンソメ 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	マカロニのあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)	306



●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)

