



4がつこんだてひょう

R6. 3. 29 りきごうちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか	きいろ	みどり
						ち・にく・ほねになる	ねつ、ちからになる	からだのちょうしきをとのえる
1	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	ちくぜんに トマトサラダ	やきおにぎり ぎゅうにゅう	219/495	とりももにく ぎゅうにゅう	じゃがいも さといも あぶら さとう ずりごま クラッカー こめ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース トマト コーン きゅうり
2	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	かほちやだんごしる おかかあえ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	205/484	スキムミルク とりむねにく あぶらあげ こめみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こむぎこ さといも さとう コーンフレーク シガービスケット あられ ビスケット こめ	かほちや だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ もやし えのきだけ パナナ
3	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ ひじきサラダ	ミルクくすもち	246/443	たまご ベーコン スキムミルク ぎょくにソーセージ きなこ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう マヨネーズ かたくりこ ポーロ こめ	たまねぎ にんじん ひじき グリンピース コーン きゅうり
4	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ごまだれあえ ミニトマト コンソメスープ	うめがえもち ぎゅうにゅう	200/465	とりももにく きぬごしどうら スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ずりごま しらたまこ こしあん ビスケット こめ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ミニトマト たまねぎ キャベツ えのきだけ
5	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	すきやきぶらに ツナマヨサラダ	しろくま	228/451	もめんどうらふ ぶたにく シーチキン ヨーグルト ぎゅうにゅう	しらたき さとう マヨネーズ アイスクリーム こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ トマト みかん もも パインアップル
6	と	ウエハース ぎゅうにゅう	かふうどん ごまあえ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	241/520	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウエハース あられ せんべい ビスケット こめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし パナナ
7	にち							
8	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	カレーふうみにくじゃが マカロニサラダ	ドーナツ ぎゅうにゅう	218/537	ぶたにく サラダチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう マカロニ ミックスこ こむぎこ さとう クラッカー こめ	たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ パインアップル みかん
9	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	サバ(ホキ)のみそに さつまいもあまに パンサンサー	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	237/404	さば ホキ こめみそ きなこ ぎゅうにゅう	さとう さつまいも ほろさめ こまあぶら マカロニ こめ シガービスケット	きゅうり しょうが にんじん
10	すい	(始業式) ポーロ ぎゅうにゅう	きつねうどん ながいものばいにくあえ ぎゅうにゅう	パンクキンむしパン ぎゅうにゅう	226/451	あぶらあげ とりさきみ かつおぶし ぎゅうにゅう	かんそううどん さとう ながいも ミックスこ かたくりこ ポーロ こめ	ほうれんそう ねぎ にんじん カットワカメ きゅうり ねりうめ えのきだけ かけちや
11	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	201/493	ぎゅうにく スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら さとう せんべい あられ ビスケット こめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パインアップル
12	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	いりどうら ごぼうサラダ マミー	フルーツヨーグルト	276/475	もめんどうらふ とりむねにく とりさきみ サラダチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら さとう マヨネーズ ずりごま マミー ビスケット こめ	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん パナナ もも りんご
13	と	ウエハース ぎゅうにゅう	とんかつ チーズサラダ ポトフ	おかし ぎゅうにゅう	224/495	とんかつ サラダチーズ ヨーグルト ウィンナー ぎゅうにゅう	あぶら さとう じゃがいも クラッカー ビスケット あられ ウエハース こめ	キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん グリンピース
14	にち							
15	げつ	(入園式) クラッカー ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき のっぺいいる いりこ	いもまんじゅう ぎゅうにゅう	204/490	とりももにく とりむねにく あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう	さといも こんにゃく かたくりこ ミックスこ さとう こしあん クラッカー こめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ
16	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ぶたにくはっほうさい かふうサラダ	きなこロール ぎゅうにゅう	210/464	ぶたにく ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ミックスこ こめ シガービスケット	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが きゅうり もやし コーン スープようかんてん
17	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのあげおろしに ごちくひじき ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	217/502	ホキ スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ビスケット ポーロ ウエハース こめ	だいこん ねぎ ひじき にんじん えだまめ
18	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ぶたどん ごますあえ フルーツ	おじゃがもち ぎゅうにゅう	243/477	ぶたにく サラダチーズ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら さとう ずりごま じゃがいも かたくりこ ビスケット こめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ もやし えのきだけ きゅうり パナナ あおさ コーン
19	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	マーボーどうら せんぎりだいこんずのもの	マーブルむしパン ぎゅうにゅう	202/455	もめんどうらふ ぶたひきにく あかみそ とりさきみ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ ずりごま ミックスこ アスパラガスビスケット こめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり コーン
20	と	ウエハース ぎゅうにゅう	ポークチャップ ツナサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	240/502	ぶたにく シーチキン かつおぶし ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら さとう あられ ウエハース クッキー こめ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし オレンジ
21	にち							
22	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	やさしいカレー フルーツヨーグルト	ポテト いりこ ぎゅうにゅう	250/489	とりももにく スキムミルク ヨーグルト いりこ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう クラッカー こめ	たまねぎ にんじん りんご パナナ みかん もも パインアップル
23	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	とりてん ブロッコリーのごまあえ ミニトマト みそじる	ホパイむしパン ぎゅうにゅう	230/482	とりももにく もめんどうら こめみそ ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ずりごま ミックスこ シガービスケット こめ	ブロッコリー にんじん コーン ミニトマト カットワカメ こまつな ほうれんそう
24	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	みそやきにく トマトのあますあえ ぎゅうにゅう	ちんすこう ぎゅうにゅう	213/498	ぶたにく こめみそ スキムミルク ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ポーロ こめ	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう コーン きゅうり
25	もく	(4月誕生会) ビスケット ぎゅうにゅう	ミートボール コンクリームスープ ポテトサラダ デザート	バナナスコーン ぎゅうにゅう	232/514	ミートボール スキムミルク ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	さとう あぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ ミックスこ バター ビスケット こめ	クリームコーン たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん パナナ
26	きん	(避難訓練①) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	やきそば だいすとツナのサラダ	いきなりだんご ぎゅうにゅう	224/468	ぶたにく だいずみずに シーチキン ぎゅうにゅう	かんそうちゅうかめん あぶら さとう ずりごま さつまいも こしあん しょうしんこ こめ アスパラガスビスケット	キャベツ たまねぎ にんじん コーン あおさ きゅうり りんご
27	と	ウエハース ぎゅうにゅう	あつあげのしょうがあんかけ やさしいばいにくあえ	おかし ぎゅうにゅう	202/474	あつあげ ぶたひきにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら さとう ずりごま クラッカー あられ ウエハース こめ	たまねぎ もやし えのきだけ にんじん しょうが グリンピース きゅうり ねりうめ
28	にち							
29	げつ	昭和の日 (お見知り会)						
30	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	あげさかなのあまからに こふさいも わかめサラダ	ココアちんすこう ぎゅうにゅう	200/557	ホキ スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ずりごま じゃがいも シガービスケット こめ	にんじん カットワカメ もやし えのきだけ コーン

※ 上記以外の調味料で使用しているもの

…す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ ソンソク とりがらスープもち ドライイースト ベーキングパウダー

※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食・おやつ(午前中含む) です

※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

