

4月分献立表

令和08年度

あすなろ保育園

日曜	午前おやつ 3歳未満児	昼食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	水 牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根とツナのサラダ すまし汁(しいたけ 白菜)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油	・牛乳・にわとり・まぐろ・かつお・寒天	・だいこん・ブロッコリー・はくさい・生しいたけ・りんご濃縮還元ジュース
2	木 牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のソテイ スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 大学芋	・精白米・調合油・さつまいも・ごま・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・しろさけ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお	・たまねぎ・キャベツ・にんじん・さやえんどう
3	金 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 甘酢和え 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・牛乳・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・しょうが・キャベツ・にんじん・パイナップル・こまつな
4	土 チーズ	ツナスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレンシアオレンジ
6	月 牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 蒸しカステラ	・精白米・調合油・じゃがいも・じゃがいもでん粉・薄力粉・上白糖・バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・わかめ・かつお	・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ぶどう
7	火 ヨーグルト	ごはん チキンカレー 豆サラダ(ドレッシング) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油・コッペパン	・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・牛乳	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・こまつな・パレンシアオレンジ
8	水 牛乳 せんべい	ごはん 親子焼き お浸し 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油 ・さつまいも・ふ	・牛乳・卵・にわとり・かつお節 ・かたくちいわし	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ ・ほうれんそう・キャベツ
9	木 ヨーグルト	ごはん あじの塩焼き 磯煮 豚汁	牛乳 かしわめし チーズ	・精白米・調合油・上白糖・板こんにゃく・じゃがいも	・ヨーグルト・まあじ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・牛乳・にわとり・プロセスチーズ	・にんじん・だいこん・ねぎ・乾しいたけ ・ごぼう
10	金 牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ	牛乳 インディアン スパゲッティ	・精白米・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わかめ・ぶた・かつお	・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・青ピーマン・かぼちゃ
11	土 チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょうとうもやし・パレンシアオレンジ
13	月 牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) 白菜スープ	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・上白糖・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ぶた・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ・きゅうり・はくさい・もも・パイナップル
14	火 ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 ごま酢あえ(青菜 もやし 人参) けんちん汁	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・上白糖・ごま・マカロニ・スパゲッティ	・ヨーグルト・まさば・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・きな粉	・しょうが・ほうれんそう・りょうとうもやし・にんじん・ねぎ・だいこん
15	水 牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツときゅうりの即席漬け おつきりこみうどん汁 郷土料理の日「群馬県」	牛乳 ぎゅうてん	・精白米・調合油・干しうどん・薄力粉	・牛乳・ぶた・油揚げ・かつお・卵・プロセスチーズ・しらす・あおのり	・きゅうり・キャベツ・にんじん・だいこん・ほうれんそう・ごぼう・ねぎ
16	木 牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 甘酢和え 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・しょうが・キャベツ・にんじん・パイナップル・こまつな
17	金 ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 焼きそば	・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・はるさめ・中華めん	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・にわとり・かつお・牛乳・ぶた・あおのり	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・にら・きゅうり・チンゲンサイ・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
人参ご飯	牛乳 ビスケット
鮭のフライ	【午後おやつ】
かぶときゅうりの即席漬け	飲むヨーグルト
コーンスープ(鶏肉 コーン アスパラ)	せんべい
オレンジ	ウエハース(鉄&カルシウム)

平均 栄養量	3歳未満児		蛋白質	
	男	女		
	493KCal	463KCal		20.2g (19.1g)
	(基準)	(基準)		20.2g (19.1g)
3歳以上児		蛋白質		
男	女			
578KCal	562KCal	23.8g (23.7g)		
(基準)	(基準)	23.8g (23.7g)		

4月分献立表

令和08年度

あすなる保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と方に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
18 土	チーズ	ツナスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パレンシアオレンジ
20 月	ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいも・じゃがいもでん粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・卵・わかめ・かつお・牛乳・寒天	・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご濃縮還元ジュース
21 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油・コッペパン	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・だいや・ほしひじき ・まぐろ	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・こまつな・パレンシアオレンジ
22 水	ヨーグルト	ごはん 親子焼き お浸し 味噌汁 (かぶ かぶの葉)	牛乳 フライドポテト	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも	・ヨーグルト・卵・にわとり・かつお節・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・あおのり	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ ・ほうれんそう・キャベツ・かぶ
23 木	牛乳 ビスケット	人参ご飯 鮭のフライ かぶときゅうりの即席漬け スープ (鶏肉 コーン アスパラ) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい ウエハース (鉄&カルシウム)	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油	・牛乳・しろさけ・卵・にわとり ・かつお・ヨーグルト	・にんじん・かぶ・きゅうり・スイートコーン・アスパラガス・たまねぎ・パレンシアオレンジ
24 金	牛乳 せんべい	ごはん 五目うま煮 ほうれん草の磯和え さつま汁	牛乳 バナナケーキ 世界のおやつ 「オーストラリア」	・精白米・じゃがいも・板こんにゃく・調合油・上白糖・薄力粉・バター	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・あまのり・卵・油揚げ・かつお	・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・りょくとうもやし・バナナ・だいこん・ねぎ・ごぼう
25 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・パレンシアオレンジ
27 月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香り焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (なす 油揚げ)	牛乳 インディアン スパゲッティ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・さつまいも ・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油揚げ・かたくちいわし・ぶた	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・スイートコーン・きゅうり・なす・青ピーマン
28 火	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの煮物 チンゲン菜とツナのサラダ むらくも汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・生揚げ・まぐろ・牛乳・卵・わかめ ・かつお	・にんじん・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン・ねぎ
30 木	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ ワカメサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ツナごはん チーズ	・精白米・パン粉・調合油・上白糖 ・ごま	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わかめ・まぐろ・プロセスチーズ・かつお	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト ・かぼちゃ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 人参ご飯 鮭のフライ かぶときゅうりの即席漬け コーンスープ (鶏肉 コーン アスパラ) オレンジ	【午前おやつ】 牛乳 ビスケット 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ウエハース (鉄&カルシウム)
---	--

平均 栄養量	3歳未満児	男 493KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
	(基準)	女 493KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児	男 578KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
	(基準)	女 578KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)