

4月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

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 ビスケット	ごはん 親子焼き お浸し 吉野汁	飲むヨーグルト りんごゼリー ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・ごま	・牛乳・卵・にわとり・かつお節 ・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・ヨーグルト・寒天	・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・ごぼう・りんご濃縮還元ジュース
2 木	ヨーグルト	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のソテー スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 <small>2色トースト(卵ゴマ・青のり)</small>	・精白米・マヨネーズ・調合油・食パン・バター・ごま	・ヨーグルト・しろさげ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳・あおのり・ナチュラルチーズ	・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん ・さやえんどう
3 金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とわかめのサラダ 味噌汁(かぶ 玉葱 油揚げ)	牛乳 <small>インディアンスパゲッティ</small>	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま油・上白糖・ごま・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・わかめ ・油揚げ・かたくちいわし	・しょうが・きゅうり・こまつな・スイートコーン・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぶ
4 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし・バナナ
6 月	牛乳 せんべい	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 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいも・じゃがいもでん粉	・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
7 火	<small>コーンフレーク&牛乳</small>	ごはん 五目うま煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根 きゃべつ 油揚げ)	牛乳 大学芋	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいも・調合油・上白糖・さつまいも・ごま	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・あまのり・かたくちいわし・油揚げ	・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・りよくとうもろやし・だいこん・キャベツ
8 水	牛乳 ビスケット	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 蒸しカステラ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・薄力粉・上白糖・バター	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・卵	・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・かぼちゃ・乾しぶどう
9 木	ヨーグルト	ごはん あじの塩焼き 磯煮 すまし汁(白菜 葱 しいたけ)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・調合油・上白糖	・ヨーグルト・まあじ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かつお・牛乳・わかめ・プロセスチーズ	・にんじん・はくさい・生しいたけ ・ねぎ
10 金	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 味噌汁(もやし 麩 油揚げ)	牛乳 ヨーグルト和え ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・ふ	・牛乳・にわとり・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし・ヨーグルト	・だいこん・ブロッコリー・りよくとうもろやし・みかん缶詰・バナナ
11 土	お茶 チーズ	ツナスパゲッティ ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・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・バナナ
13 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 白菜スープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・さつまいも・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし ・かつお節・にわとり	・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・はくさい
14 火	<small>コーンフレーク&牛乳</small>	ごはん チキンカレー 豆サラダ オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	・コーンフレーク(加糖)・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・だいず・ほしひじき・まぐろ・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが ・いちごジャム・こまつな ・バレンシアオレンジ
15 水	牛乳 ビスケット	群馬県の料理の日 ごはん 豚肉のみそ焼き きゃべつときゅうりの即席漬け おつきりこみうどん汁	牛乳 ぎゅうてん	・精白米・調合油・干しうどん・薄力粉	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油揚げ・かつお節・卵・プロセスチーズ・しらす・あおのり・かつお	・きゅうり・キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ
16 木	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 ツナごはん チーズ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・ごま	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・まぐろ・プロセスチーズ	・しょうが・キャベツ・きゅうり・リンアップル缶詰・こまつな・にんじん
17 金	牛乳 せんべい	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 <small>インディアンスパゲッティ</small>	・精白米・上白糖・ごま・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・まさば・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・にわとり	・しょうが・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・ねぎ・だいこん・たまねぎ・青ピーマン
18 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし・バナナ

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) 人参ごはん 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 玉葱) オレンジ	(午前おやつ) ヨーグルト (午後おやつ) 飲むヨーグルト せんべい ウェハース
---	---

平均 栄養量	3歳未満児	男	508KCal (463KCal)	蛋白質	20.1g (19.1g)
	(基準)	女	508KCal (463KCal)		20.1g (19.1g)
	3歳以上児	男	591KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
	(基準)	女	591KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

4月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

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
20 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 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・油揚げ・かたくちいわし・寒天	・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ ・きゅうり・なす・りんご濃縮還元ジュース
21 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ(鶏 青梗菜 人参)	牛乳 フライドポテト	・コーンフレーク(加糖)・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・はるさめ・じゃがいも	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・かつお・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
22 水	牛乳 ビスケット	ごはん 親子焼き お浸し 豚汁	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいも・中華めん	・牛乳・卵・にわとり・かつお節 ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐 ・かつお・にわとり・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・だいこん・青ピーマン
23 木	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの煮物 ワカメサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 バナナケーキ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・さつまいも・ふ・薄力粉・バター	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・生揚げ・わかめ・かたくちいわし・牛乳・卵	・にんじん・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・トマト・バナナ
24 金	牛乳 せんべい	人参ご飯 鮭のフライ かぶときゅうりの即席漬 コーンスープ(鶏 コーン アスパラ 玉葱) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい ウェハース	・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・バレンシアオレンジ
25 土	お茶 チーズ	ツナスパゲッティ ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・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・バナナ
27 月	牛乳 せんべい	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 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいも・じゃがいもでん粉	・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
28 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん チキンカレー 豆サラダ オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	・コーンフレーク(加糖)・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・だいたい・ほしひじき・まぐろ・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちごジャム・こまつな ・バレンシアオレンジ
30 木	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ チンゲン菜とツナのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 かしわ飯 チーズ	・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・木綿豆腐・まぐろ・かつお・牛乳・油揚げ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン・かぼちゃ・乾しいたけ・ごぼう

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】
人参ごはん	ヨーグルト
鮭のフライ	【午後おやつ】
かぶときゅうりの即席漬	飲むヨーグルト
スープ(鶏肉 コーン アスパラ 玉葱)	せんべい
オレンジ	ウェハース

平均 栄養量	3歳未満児		蛋白質
	男	女	
	508KCal	463KCal	20.1g (19.1g)
	(基準)	女 508KCal (463KCal)	20.1g (19.1g)
	591KCal	562KCal	23.9g (23.7g)
	(基準)	女 591KCal (562KCal)	23.9g (23.7g)