



# 2017年 4月の献立



日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー 上：以上
1	土			入園式・進級式			
3	月	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 きゅうりとかぶの酢の物 むぎ茶	牛乳 おふラスク	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 きゅうり かぶ 麩 マーガリン	519 427
4	火	ほうじ茶	ごはん	さわらの甘辛煮 ひじきのいそ煮 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 お好み焼き	さわら しょうが ひじき 人参 油揚げ こんにゃく なると 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ キャベツ お好焼粉 卵 しいたけ 桜海老 青のり かつお節 竹アゲマヨネーズ	543 465
5	水	ミルク	ごはん	豚のちゃんちゃん焼き ちくわの煮物 白和え むぎ茶	牛乳 いちご	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし 油揚げ みそ にんにく しょうが ちくわ 豆腐 ひじき ツナ 絹さや 人参 ごま いちご	522 425
6	木	ほうじ茶 きゅう	ごはん	筑前煮 じゃがバター 切干大根の中華和え 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	ごぼう 人参 しいたけ 筍 鶏肉 さつま揚げ じゃがいも バター 切干大根 きゅうり 人参 ごま 味付けロールパン	553 442
7	金	ポカリ	鮭ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ もやしのさっぱりナムル むぎ茶	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 水煮大豆 キャベツ トマトジュレ ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ もやし ねぎ しょうが	511 491
8	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	557 413
10	月	ヤクルト	ごはん	豚とキャベツの蒸し物 さつまあげの煮物 もやしとわかめのサラダ 牛乳	ほうじ茶	豚肉 キャベツ 大根 さつま揚げ もやし きゅうり 人参 わかめ ハム 小麦粉 卵 バター	616 538
11	火	やさしいジュース	ごはん	マーボー豆腐 春雨の中華和え たくあん 牛乳	むぎ茶 ドーナツ	豆腐 豚挽き肉 ねぎ 人参 たら にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん ミックス粉 スキムミルク	510 460
12	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	にら玉 ジャーマンポテト きゅうりと人参のサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	卵 しらす にら ねぎ じゃがいも 玉葱 ベーコン 浅葱 きゅうり 人参 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	531 455
13	木	ミルク	ごはん	照り焼きつくね アスパラとエリンギのソテー キャベツサラダ むぎ茶	牛乳 コー	鶏挽き肉 豆腐 パン粉 玉葱 しょうが アスパラ エリンギ 人参 バター キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング コーンフレーク	542 438
14	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	豚のしょうが焼き もやし卵 きゅうりとチーズのおかか和え ミネストローネ	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 しょうが 卵 もやし きゅうり チーズ かつお節 じゃがいも 人参 セロリ キャベツ マカロニ ベーコン トマト缶	524 437
15	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	558 413
17	月	飲むヨーグルト	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	グレープフルーツ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / グレープフルーツ	518 494
18	火	むぎ茶	ごはん	親子煮 こふきいも キャベツと麩の酢の物 すまし汁	牛乳	卵 鶏肉 玉葱 人参 なると みつば じゃがいも キャベツ 麩 豆腐 筍 わかめ / ミックス粉 スキムミルク チーズ	554 433
19	水	やさしいジュース	ごはん	ホイコーロー 人参グラッセ かぶときゅうりの塩もみ 牛乳	ほうじ茶	豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 しょうが にんにく みそ 人参 バター きゅうり かぶ 米 筍 人参 油揚げ	515 465
20	木	ミルク	ごはん	中華風厚揚げの煮物 かぼちゃの甘煮 もやしとハムのサラダ むぎ茶	牛乳 フレンチト	厚揚げ 筍 ねぎ しいたけ 豚肉 人参 しょうが にんにく かぼちゃ もやし きゅうり ハム 食パン スキムミルク 卵	585 472
21	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	白身魚のフライ 千切りキャベツ 切干大根の煮物 中華風コンソープ	牛乳 お菓子	白身魚のフライ ソース キャベツ ソース 切干大根 人参 油揚げ しいたけ 卵 コーン缶 ねぎ	528 401
22	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 豚肉 油揚げ オレンジ	566 420
24	月	ポカリ	ごはん	洋風玉子焼き さっぱりスパゲティサラダ 春野菜のごま和え むぎ茶	牛乳 バナナ	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム キャベツ アスパラ 筍 ごま バナナ	534 500
25	火	ほうじ茶 ビス	ごはん	さわらのみそ煮 きんぴら スナックえんどう ミルクスープ	牛乳	さわら みそ しょうが ごぼう 人参 白滝 ピーマン ごま スナックえんどう マヨネーズ キャベツ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク / バター 牛乳 小麦粉	625 490
26	水	ミルク	ごはん	酢豚 厚揚げの煮物 キャベツとちくわのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 ケー キ	豚肉 人参 ピーマン 玉葱 しいたけ 筍 ケチャップ 厚揚げ キャベツ ちくわ マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム もも缶 生クリーム チョコスプレー ビスケット	630 549
27	木	やさしいジュース	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ パイナップル / ほうじ茶	オレンジゼリー	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそドレッシング パイナップル / ゼリーの素 みかん缶	518 450
28	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	とりの中華和え 温野菜 金時豆 みそ汁	牛乳 お菓子	鶏肉 小麦粉 ごま キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり 金時豆 豆腐 玉葱 わかめ みそ	580 490
29	土			昭和の日			

今日の平均値

以上児：エネルギー： 549 Kcal たんぱく質： 19.6 g 脂質： 16.9 g

単位：kcal



双田保育園

たんぱく質	脂 質
児 下：未満児	
18.0	17.9
13.3	12.9
23.0	16.4
19.3	15.7
23.2	15.9
21.5	11.8
18.8	12.9
15.6	11.2
17.0	18.8
12.8	14.1
15.9	15.1
11.4	11.1
18.6	26.3
16.1	22.0
18.1	14.2
15.4	12.2
20.0	14.9
16.9	14.5
20.6	16.3
19.4	11.8
24.3	18.0
18.8	13.5
16.8	17.1
12.3	12.7
14.7	15.8
15.9	14.2
22.7	14.0
17.1	11.5
17.7	11.3
15.1	9.9
19.8	17.2
18.7	12.5
22.9	15.7
17.8	11.6
16.6	13.2
12.2	9.5
18.2	15.0
13.1	10.7
25.6	20.0
19.4	16.3
21.0	24.4
21.7	20.5
12.4	16.9
12.5	13.5
24.2	21.4
19.2	16.6

合計をよめた数値です

上段をハイに数回くり。

