



4月の献立表

令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	7	かやくうどん さつまいもの天ぷら 果物(オレンジ)	うどん さつまいも	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参 干しいたけ オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり
	21					お茶 わかめおにぎり
火	8	たけのこご飯 さばの麴焼き 胡瓜とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米 ごま じゃがいも	さば 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 干しいたけ 生姜 胡瓜 人参 筍 玉ねぎ 小松菜	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	22					
水	9	中華丼 フライドポテト わかめスープ	米 ごま油 フライドポテト 油	豚肉 わかめ	人参 筍 チンゲン菜 干しいたけ キャベツ えのき 人参 玉ねぎ	牛乳 ベビーカステラ
	23					牛乳 カルビスゼリー
木	10	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 若竹汁	米 しらたき 油	さわら 青のり 豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 枝豆 筍	牛乳 アメリカンドッグ
金	11	カレーライス アスパラと雑魚の和え物 果物(バナナ)	米 じゃがいも ごま油 ごま 油	牛肉 しらす干し	人参 玉ねぎ アスパラ 人参 もやし バナナ	牛乳 いちごジャムパン
	25					牛乳 あんぱん
月	14	ご飯 豚肉しょうが焼き キャベツの中華風サラダ 豆腐のみそ汁	米 油 ごま ごま油	ツナ 豆腐 豚肉	キャベツ 胡瓜 もやし 人参 菜の花 生姜	牛乳 マカロニきな粉
	28					牛乳 いちごのパパロア
火	15	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと菜の花のおかか和え 洋風かきたま汁	米 油	豆腐 ひじき 合いびきミンチ かつお節 ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 ニラ えのき 菜の花	牛乳 キャラットケーキ
水	16	グリーンピースご飯 さわらの竜田揚げ 春雨サラダ もやしのみそ汁	米 春雨 油 ごま油	さわら ハム わかめ 油揚げ	生姜 人参 胡瓜 みかん缶 もやし グリーンピース	牛乳 うどん
	30					牛乳 おふのラスク
木	17	ご飯 スペイン風オムレツ もやしの甘酢和え キャベツのみそ汁	米 じゃがいも 油	卵 豆乳 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 ビーマン 干しぶどう キャベツ	牛乳 蒸しさつまいも
金	18	ご飯 チキンカツ 昆布の煮物 さつまいもスープ	米 油 さつまいも ごま油	鶏肉 刻み昆布 ベーコン ちくわ	人参 キャベツ パセリ	牛乳 白パン
誕生会	24	ふりかけご飯 鶏のから揚げ コロコロサラダ 花のすまし汁 いちご	米 じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン	枝豆 人参 コーン缶 生姜 えのき 葱 いちご	牛乳 いちごカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	472kcal 17.5g 16.5g 2.5g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.9g 173mg 26mg 4.5g

