



4月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

| 日 | 曜 | 1歳～5歳児共通献立 | | | | | 1・2歳児 | |
|----|---|------------------------|-----------------|----------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------|
| | | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | | 午後 おやつ | 午前 おやつ |
| 1 | 木 | ごはん | ほうれん草と丸麩のみそ汁 | 鶏むね肉の照り焼き | 大豆の五目煮 | 南瓜サラダ | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 2 | 金 | おにぎり(おかか) | 煮込みうどん | さんまの鎌倉焼き | 人参の白和え | ブロッコリーソテー | スイートポテト | フルーツ牛乳 |
| 3 | 土 | すり身カレー | 春野菜スープ | ミートボール(トマト・レタス付) | *カレーの具(フルーツ付) | 春キャベツと小揚げの和風和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 5 | 月 | ごはん | キャベツと厚揚げのみそ汁 | ホッケの塩こうじ焼き | マカロニのケチャップソテー | ほうれん草のゴマ和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 6 | 火 | ごはん(玄米入り) | ほうれん草と卵のスープ | 鶏むね肉の味噌がらめ | 五目納豆 | 白菜とりんごのフレンチサラダ | チーズクラッカー | フルーツ牛乳 |
| 7 | 水 | 和風麻婆丼 | 南瓜と丸麩のみそ汁 | *丼の具 | じゃが芋とウインナーのカレー炒め | キャベツとしらすのゴま醤油和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 8 | 木 | ごはん | 豆腐と青ネギのみそ汁 | 焼魚(鮭)(さくら大根付) | 茄子のチーズ焼き | チンゲン菜と人参のおかか和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 9 | 金 | おにぎり(ふりかけ) | 醤油ラーメン | たまごの干草焼き | さつま芋と天かまの甘辛煮 | ブロッコリーとトマトのゴま酢和え | 人参ジュース 蒸しケーキ | フルーツ牛乳 |
| 10 | 土 | ごはん | 大根とわかめのみそ汁 | すり身揚げ | カラフルオムレツ | 小松菜とパプリカのナムル風 | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 12 | 月 | ごはん | ほうれん草と丸麩のみそ汁 | ささみのチーズソテー(トマト・レタス付) | 大根と人参の含煮 | きゅうりとカニカマの酢の物 | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 13 | 火 | ごはん | じゃが芋と青ネギのみそ汁 | 鮭のあけぼのソース | キャベツと鶏むね肉の味噌炒め | 小松菜の磯和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 14 | 水 | ごはん(雑穀米入り) | 豆乳スープ | チンジャオロース | うの花炒り | 蒸し南瓜 | バナナケーキ | フルーツ牛乳 |
| 15 | 木 | ごはん | ほうれん草と卵のみそ汁 | 焼魚(開きホッケ) | 高野豆腐のオランダ煮 | 大根と人参のもずく和え | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 16 | 金 | おにぎり(ツナマヨ) | そうめん汁 | 鶏のから揚げ(トマト・レタス付) | ポテトグラタン | チンゲン菜のオイスターソテー | 牛乳プリン | フルーツ牛乳 |
| 17 | 土 | ごはん | 小松菜と人参のみそ汁 | 肉豆腐 | ハムのピカタ | アスパラとツナのサラダ | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 19 | 月 | ごはん | チンゲン菜とさつま芋のみそ汁 | たらのホイル焼き | 大根のそぼろ煮 | 茹でブロッコリー | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 20 | 火 | 親子丼 | 豆腐とふのりのみそ汁 | *丼の具 | 小松菜とツナの和風和え | フルーツサラダ | 南瓜ボーロ | フルーツ牛乳 |
| 21 | 水 | ごはん | クリームコーンと玉ねぎのスープ | 和風ポークソテー | 厚揚げとMIXベジの甘辛煮 | 二色甘酢 | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 22 | 木 | ごはん(玄米入り) | 白菜と人参のみそ汁 | サバのおろし煮 | キャベツとちくわのオイスター炒め | 南瓜茶巾 | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 23 | 金 | 味噌焼きおにぎり | トマ玉スープ | きのこの和風スパゲッティ | ミートローフ | 芋っこりーサラダ | 金時入り豆腐ドーナツ | フルーツ牛乳 |
| 24 | 土 | ごはん | けんちん汁 | 鶏ささみのレモン煮 | 茄子の卵焼き | きゅうりとわかめの甘酢 | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 26 | 月 | ごはん | キャベツともずくのみそ汁 | エビとアスパラのフライ | 鶏胸肉入り金平ごぼう | 小松菜と厚揚げの煮浸し | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 27 | 火 | ごはん | チンゲン菜と小揚げのみそ汁 | 肉じゃが | たまご豆腐 | パプリカ入りマカロニサラダ | おやつ牛乳 | フルーツ牛乳 |
| 28 | 水 | 筍ごはん | 豆腐としめじの清汁 | 煮魚(カレイ) | 南瓜グラタン | たたき胡瓜 | いちご淡雪 | フルーツ牛乳 |
| 29 | 木 | | | | | | | |
| 30 | 金 | 子どもの日プレート 鯉のぼりオムライス | ほうれん草とコーンのスープ | 焼きメンチカツ(ラディッシュ甘酢付) | *オムライスの具(デザート付) | 兜ポテトサラダ | 子どもの日おやつ | フルーツ牛乳 |



| | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 |
|-------|---------|-------|-------|
| 1～2歳児 | 435kcal | 18.2g | 15.2g |
| 3～5歳児 | 500kcal | 20.9g | 17.5g |

*おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。

令和3年4月1日