

「いただきま〜す！」令和2年度 4月予定献立表 平畑こども園



日曜	献立名	材料(赤)	材料(緑)	材料(黄)	おやつ			補食		おしらせ		
		血や肉をつくるものになるもの	体の調子を整えるものになるもの	熱や力をつくるものになるもの	9時 3歳未満児	15時	エネルギー	たんぱく質	脂質		18時以降	
1	水	味噌ラーメン シュウマイ ゆで玉子 枝豆 トマト フルーツ	卵 シュウマイ 豚肉	しななく 人参 長葱 枝豆 もやし わかめ	中華麺 サラダ油	ヨーグルト	牛乳 ごません	688kcal	27.3g	21.6g	お茶 菓子	入園・進級の集い
2	木	ご飯 しゃぶしゃぶ 温野菜 チーズ わかめのスープ ミルク フルーツ	豚肉 チーズ	かぼちゃ 人参 わかめ	米 じゃが芋	牛乳 コーンフレーク	野菜ジュース 豆乳ドーナツ	614kcal	20.9g	23.7g	お茶 菓子	
3	金	玄米 けんちん揚げ スパサラダ 小女子佃煮 玉子スープ フルーツ	豆腐 卵 ツナ 小女子佃煮	人参 ビーマン きゅうり 玉葱 長葱 コーン	玄米 サラダ湯 マヨネーズ 片栗粉	ヤクルト 菓子	牛乳 マシュマロ リッツ	716kcal	23.3g	26.5g	お茶 菓子	
4	土	トマトシチュー 食パン コロッケ 野菜サラダ フルーツ	鶏肉	人参 玉葱 レタス きゅうり コーン	食パン コロッケ マヨネーズ	バナナ	フルーツ ゼリー	430kcal	11.6g	22.8g	お茶 菓子	
6	月	ご飯 たけのこ汁 目玉焼き 昆布納豆 ごま和え フルーツ	卵 納豆	たけのこ 人参 昆布 ほうれん草	米 じゃが芋	ポカリ 菓子	牛乳 小倉サンド	671kcal	31.6g	21.9g	お茶 菓子	
7	火	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 煮豆 大根の味噌汁 ◎とろろ芋 ミルク フルーツ	鮭 煮豆 さつま揚げ	ひじき 人参 ごぼう 大根	米 サラダ油	ヤクルト 菓子	野菜ジュース マカロニきなこ	473kcal	23.9g	9.4g	お茶 菓子	体育教室
8	水	きのこクリームパスタ ロールパン トマト わかめスープ ナゲット フルーツ	卵 ナゲット	トマト わかめ きのこ 玉葱 しめじ 人参	パスタ バター ロールパン	ヨーグルト	麦茶 フライドポテト	619kcal	27.4g	20.3g	お茶 菓子	英語教室
9	木	八宝菜丼 ハムカツ アスパラソテー チーズ ふのりの味噌汁 フルーツ	鶏卵 チーズ ハム イカ	白菜 人参 アスパラ 筍	米 片栗粉 サラダ油	牛乳 菓子	牛乳 人参ケーキ	525kcal	21.6g	30.9g	お茶 菓子	身体測定 保健教育
10	金	玄米ご飯 とんかつ コールスロー しそ昆布 わかめスープ ミルク フルーツ	豚肉 卵	キャベツ 人参 きゅうり	玄米 パン粉 小麦粉 サラダ油	ヤクルト 菓子	野菜ジュース マドレーヌ	642kcal	19.7g	27.3g	お茶 菓子	安全教育
11	土	ミートボールカレーライス 福神漬 エビフライ 海藻サラダ フルーツ	ミートボール エビフライ ツナ	人参 玉葱 きゅうり コーン	米 サラダ油 じゃが芋	バナナ	牛乳 コーンフレーク	601kcal	17.1g	18.9g	お茶 菓子	
13	月	ご飯 ひつつみ汁 三色納豆 ロール玉子 ブロッコリーソテー フルーツ	納豆 ウィンナー 卵 鶏肉	人参 ブロッコリー ほうれん草 長葱 ごぼう キャベツ	米 小麦粉 サラダ油	麦茶 菓子	牛乳 バナナサンド	693kcal	27.3g	24.2g	お茶 菓子	青森県の郷土食
14	火	ご飯 タラフライ パンプキンサラダ 煮豆 青菜の味噌汁 ミルク フルーツ	卵 煮豆 タラ ハム	かぼちゃ 人参 きゅうり 小松菜	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	野菜ジュース ラスク	618kcal	25.8g	16.9g	お茶 菓子	
15	水	★豆乳カレーうどん おいなりさん ゆで玉子 ちくわの甘煮 トマト フルーツ	豚肉 卵 ちくわ 豆乳	玉葱 人参 小葱 トマト	玉うどん	ヨーグルト	牛乳 いりこ	499kcal	23.6g	16.5g	お茶 菓子	
16	木	牛肉とごぼうの混ぜご飯 鶏の照り焼き 筑前煮 野菜サラダ 岩のりの味噌汁 ケーキ	鶏肉 牛肉 ハム	ごぼう 人参 筍 レタス きゅうり 椎茸 岩のり	米 サラダ油 マヨネーズ	牛乳 コーンフレーク	野菜ジュース 蒸し芋	705kcal	27.0g	25.9g	お茶 菓子	誕生会
17	金	玄米ご飯 ポークビーンズ 目玉焼き ポイルブロッコリー 豆腐の味噌汁 フルーツ	豚肉 卵 豆腐 大豆	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ビーマン	玄米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	ココアミルク クレーパー ロール	535kcal	26.0g	19.4g	お茶 菓子	食育の日
18	土	ハッシュドビーフ ロールパン 福神漬 ナゲット マカロニサラダ フルーツ	牛肉 ナゲット ツナ	玉葱 人参 きゅうり コーン しめじ	ロールパン マカロニ マヨネーズ	バナナ	プリン	302kcal	8.9g	16.9g	お茶 菓子	
20	月	ご飯 豚汁 きりざい納豆 トマト ベーコンと玉子のスクランブル フルーツ	豚肉 卵 納豆 ベーコン	キャベツ 人参 トマト 大根 ごぼう トマト	米 サラダ油	カルピス 菓子	牛乳 ホットドッグ	703kcal	27.2g	29.9g	お茶 菓子	食育の日
21	火	ご飯 鯖の味噌煮 引き昆布のサラダ チーズ 豆腐のスープ ◎とろろ芋 ミルク フルーツ	鯖 ツナ 豆腐 油揚げ チーズ	昆布 人参 きゅうり 生姜	米 春雨 長芋 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	野菜ジュース クレーパー サンド	661kcal	22.0g	22.3g	お茶 菓子	体育教室
22	水	海鮮ちゃんぽん麺 おにぎり ゆで玉子 餃子 トマト フルーツ	えび 卵 餃子	人参 しななく トマト 長葱 白菜 きくらげ	ラーメン 米 サラダ油 ごま油	ヨーグルト	牛乳 するめ	698kcal	29.9g	17.0g	お茶 菓子	英語教室
23	木	ご飯 ★ジンギスカン 中華サラダ ミルク 小女子佃煮 わかめの味噌汁 フルーツ	ラム肉 ハム 小女子佃煮	きゅうり 玉葱 ニラ わかめ	米 ごま油 春雨	牛乳 菓子	野菜ジュース ニラせんべい	400kcal	15.1g	3.5g	お茶 菓子	
24	金	玄米ご飯 水菜と牛肉の韓国炒め しそ昆布 じゃがマカサラダ 青菜のスープ フルーツ	牛肉 ツナ	水菜 きゅうり 人参 小松菜 もやし	玄米 ごま油 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	牛乳 きなこサンド	483kcal	16.7g	15.9g	お茶 菓子	防災訓練
25	土	ご飯 豚肉と大根の煮物 ちくわのカレー揚げ トマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	豚肉 ちくわ 豆腐	大根 トマト 生姜 人参	米 サラダ油 天ぷら粉	バナナ	フルーツ ヨーグルト	399kcal	13.2g	7.9g	お茶 菓子	
27	月	ご飯 鯖汁 スタミナ納豆 ハムエッグ 五色和え フルーツ	タラ ハム 卵 納豆	ニラ 人参 ほうれん草 長葱 大根 しめじ	米 サラダ油	野菜ジュース 菓子	牛乳 コーントースト	602kcal	29.6g	19.6g	お茶 菓子	
28	火	ご飯 さんまの蒲焼き おひたし 粉ふき芋 大根の味噌汁 ミルク フルーツ	さんま	もやし 大根 人参 小松菜	米 じゃが芋 サラダ油	ヤクルト 菓子	野菜ジュース グリーンケーキ	576kcal	17.3g	18.3g	お茶 菓子	
29	水	昭和の日										祝日
30	木	和風カレーライス 福神漬 コロッケ カクテルサラダ フルーツ	大豆 エビ 油揚げ	きゅうり 人参 玉葱 じゃが芋	米 サラダ油 マヨネーズ	牛乳 コーンフレーク	野菜ジュース みみかりんどう	698kcal	16.8g	26.5g	お茶 菓子	

◎は3歳以上児のみ提供します。

★印は新メニューです。

乳アレルギーのお子様へ

・牛乳・ヤクルト→番茶 ・ヨーグルトやプリン→ゼリーか乳不使用の菓子を提供します。

卵アレルギーのお子様へ

・ゆで玉子・目玉焼き→鯖やかぼちゃを使用した擬似食、もしくはかぼちゃの煮物を提供します。

・揚げもの→卵を除去してつくりまします。 かまぼこやさつま揚げ→卵白不使用のかまぼこ・さつま揚げを使用します。

※災害時の献立→カレーライス(レトルト)です

