



4月のこんだて



マ・メール保育園

日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での働き				
				材料名				
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	カロリー
1	月	ごはん あじの竜田揚げ	豆乳 ポテトもち	米、砂糖、油 片栗粉 じゃが芋	あじ、油揚げ わかめ、みそ 豆乳	生姜、切干大根 人参、りんご 白菜	みりん	476Kcal
2	火	ごはん 鶏の照り煮	豆乳 かぼちゃきんとん	米、砂糖 片栗粉、油 ゆであずき	鶏肉、豆腐 みそ 豆乳	もやし、人参 ピーマン、ねぎ かぼちゃ	みりん がらスープ	464Kcal
3	水	ごはん 肉じゃが	お茶 ゆかりおにぎり	米、砂糖、油 じゃが芋	豚肉、しらす 油揚げ みそ	玉ねぎ、人参 グリーンピース、ほうれん草 白菜、えのき、ゆかり粉	みりん	394Kcal
4	木	菜めしごはん 小えびの和風くず煮	豆乳 大学芋	米、砂糖、油 片栗粉 さつま芋	豆腐、小えび わかめ みそ、豆乳	菜めしの素、白菜 人参、ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ	みりん がらスープ	473Kcal
5	金	ごはん 野菜入りミートボール	豆乳 きなこバナナ	米、砂糖、油 片栗粉、ビーフン マヨドレ	鶏肉、ツナ 油揚げ、みそ 豆乳、きな粉	玉ねぎ、人参 胡瓜、小松菜 バナナ	みりん、がらスープ ケチャップ ウスターソース	522Kcal
6	土	豚丼		米、砂糖、油 ゼリー じゃが芋	豚肉 わかめ みそ	玉ねぎ、人参 白菜 ほうれん草	みりん	330Kcal
8	月	ごはん 鶏のけいちゃん	お茶 焼きおにぎり	米、砂糖、油 ごま ごま油	鶏肉、みそ 高野豆腐	玉ねぎ、キャベツ 人参、ピーマン えのき、ねぎ	みりん	405Kcal
9	火	中華飯	豆乳 バナナ入りドーナツ	米、砂糖、油 片栗粉、春雨 ごま油、米粉	豚肉、ツナ わかめ、みそ 豆乳、ベーキングパウダー	白菜、チンゲン菜 玉ねぎ、人参、胡瓜 切干大根、バナナ	みりん がらスープ バニラエッセンス	468Kcal
10	水	ごはん 鶏肉の天ぷら	豆乳 角切りりんごゼリー	米、砂糖、油 米粉 片栗粉	鶏肉、ひじき 油揚げ、豆腐 みそ、豆乳、アガー	人参 ねぎ、りんご りんごジュース	みりん	458Kcal
11	木	ごはん さわらの西京焼き	豆乳 みたらし団子風	米、砂糖 マヨドレ 米粉、片栗粉	さわら みそ 豆乳、豆腐	かぼちゃ 胡瓜 人参、小松菜	みりん	463Kcal
12	金	カレーライス	豆乳 高野豆腐のあべかわ	米、砂糖、油 じゃが芋 カレールウ、片栗粉	豚肉、しらす 豆乳、高野豆腐 きな粉	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー バナナ	がらスープ 手作りドレッシング	645Kcal
13	土	きつねうどん		米粉めん、砂糖 米粉、片栗粉 油、ゼリー	油揚げ ホキ	白菜 ほうれん草 人参、ねぎ	みりん	325Kcal
15	月	ごはん 鶏の唐揚げ	豆乳 豆乳プリン いちごソースかけ	米、砂糖、油 片栗粉 いちごジャム	鶏肉、ベーキングパウダー かつお節、豆腐、わかめ みそ、アガー、豆乳	生姜、胡瓜 人参 オレンジ	みりん	489Kcal
16	火	ごはん 鮭の照り焼き	豆乳 バナナ	米 砂糖	鮭、油揚げ みそ 豆乳	かぼちゃ 小松菜 バナナ	みりん	382Kcal
17	水	米粉パン ハンバーグ	お茶 きなこおはぎ	米粉パン、片栗粉 砂糖、油 ポテトフレーク、米	豚肉、鶏肉 ツナ、豆乳 きな粉	玉ねぎ、大根 ほうれん草 クリームコーン	ケチャップ、がらスープ ウスターソース 手作りドレッシング	432Kcal
18	木	鶏のあんかけ丼	豆乳 鬼まんじゅう	米、砂糖 片栗粉、さつま芋 米粉	鶏肉、厚揚げ わかめ、みそ 豆乳、ベーキングパウダー	玉ねぎ、人参 ねぎ、小松菜 キャベツ	みりん	507Kcal
19	金	ごはん 豚の生姜焼き	豆乳 パイン入りゼリー	米、砂糖、油 じゃが芋 マヨドレ	豚肉 高野豆腐、みそ 豆乳、アガー	生姜、玉ねぎ 胡瓜、人参 えのき、パイン缶	みりん	433Kcal
20	土	肉みそうどん		米粉めん 油、砂糖 ゼリー	鶏肉、みそ がんも	玉ねぎ、人参 コーン、キャベツ 小松菜、ゆかり粉	みりん	316Kcal
22	月	ごはん 白身魚フライ	豆乳 いちごジャムサンド	米、砂糖、油 米粉、ポテトフレーク 片栗粉、いちごジャム	ホキ、鶏肉、みそ ベーキングパウダー、油揚げ 豆乳、豆乳ホイップ	ほうれん草、人参 玉ねぎ 黄桃缶	ケチャップ ウスターソース バニラエッセンス	518Kcal
23	火	ごはん 豚肉と大根の旨煮	豆乳 フライドポテト	米、砂糖、油 ビーフン じゃが芋	豚肉 豆腐、みそ 豆乳	大根、人参 ピーマン、コーン バナナ、ねぎ	みりん ケチャップ	604Kcal
24	水	ゆかりごはん 松風焼き	豆乳 フルーツきんとん	米、砂糖、油 片栗粉、ごま さつま芋	鶏肉 油揚げ みそ、豆乳	ゆかり粉、人参、ねぎ 小松菜、白菜 玉ねぎ、えのき、りんご	みりん	466Kcal
25	木	ごはん マーボー豆腐	お茶 おかかおにぎり	米、砂糖、油 ごま油 春雨、片栗粉	豚肉、豆腐 みそ、わかめ かつお節	ねぎ、人参 生姜、ブロッコリー コーン	がらスープ	387Kcal
26	金	ごはん チキンケチャップ	豆乳 豆乳きなこもち	米、砂糖、油 さつま芋、マヨドレ 片栗粉	鶏肉、みそ 厚揚げ、豆乳 きな粉	玉ねぎ、人参 胡瓜 ねぎ	がらスープ ケチャップ	542Kcal
27	土	ごはん ビビンバ丼		米、砂糖 ごま油 ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ、みそ	ほうれん草、人参 もやし、コーン ねぎ、切干大根	みりん がらスープ	316Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。