



4月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園 2023.4

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1.2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
4月7日	金	ピピンパ丼・白菜の中華スープ・豆乳フルーチェ	米・豚肉・もやし・ほうれん草・人参/白菜・春雨・えのきたけ・人参/フルーチェの素・豆乳	383kcal 16.5g 1.4g	ソフトせんべい	サッポロポテト
4月10日	月	ハヤシライス・ポテトサラダ・お祝いいちごゼリー	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・ケチャップ/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/いちごゼリー	477kcal 14.5g 1.6g	まめびよいちご	なんちゃって肉まん
4月11日	火	肉うどん・切干大根のさっぱりサラダ・ヨーグルト	うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参/かまぼこ/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/ヨーグルト	432kcal 17.9g 2.6g	バナナ	おにぎり
4月12日	水	麻婆豆腐丼・春の春雨スープ・いちご	米・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ/にら・ねぎ/春雨・キャベツ・たけのこ・アスパラガス/いちご	368kcal 12.7g 1.6g	たべっこベイビー	蒸しパン(バナナ)
4月13日	木	とりそぼろ丼・絹さやと生揚げのみそ汁・わかめときゅうりの酢の物	米・鶏ひき肉・人参・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ/生揚げ・さやえんどう・玉ねぎ/わかめ・きゅうり・みかん缶	390kcal 16.1g 2.4g	ジャムヨーグルト(豆乳)	野菜のチヂミ
4月14日	金	食パン(いちごジャム)・具沢山シチュー・キャベツのさっぱりサラダ・バナナ	食パン・いちごジャム/鶏肉・豆乳・ブロッコリー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ホワイトルウ/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/バナナ	428kcal 18.3g 2.4g	おやつソーセージ	ポテコ
4月17日	月	野沢菜チャーハン・ワンタンスープ・もやしと小松菜のナムル・オレンジ	米・野沢菜・焼き豚・人参/鶏ひき肉・ワンタン・もやし/にら/もやし・人参・小松菜/オレンジ	359kcal 14.3g 1.5g	パイン缶	高野豆腐のきな粉焼き
4月18日	火	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・青のりから揚げ・キャベツのおかか和え・バナナ	米/豆腐・なめこ/鶏肉・あおのり/キャベツ・小松菜・ハム・かつお節/バナナ	463kcal 20.6g 2.0g	いちご	サッポロポテト
4月19日	水	ごはん・けんちん汁・鮭のコーンマヨ焼き・三色和え・カットゼリーあまおう	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ/さけ・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし・パセリ/ほうれん草・もやし・人参・かつお節・ごま/カットゼリーいちご	423kcal 17.0g 1.3g	ぼたぼた焼き	フライドポテト
4月20日	木	野菜味噌ラーメン・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・フルーツサラダ	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ/にら・とうもろこし/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/ミックスフルーツ・豆乳ヨーグルト	413kcal 19.2g 2.0g	オレンジ	おにぎり
4月21日 誕生会	金	ポークカレー・かぶのスープ・春雨サラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉/トマトピューレ・カレールウ/もやし・かぶ・ベーコン/春雨・人参・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/カップゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	565kcal 16.2g 2.8g	まめびよココア	ばりんこばかうけ
4月24日	月	鮭菜飯・新じゃがのそぼろ煮・ささみときゅうりの胡麻マヨ和え・オレンジ	米・菜飯・鮭ほぐし/じゃが芋・豚ひき肉・人参・玉ねぎ/しらたき・さやいんげん/ささみ・きゅうり・人参・キャベツ・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	447kcal 16.8g 1.3g	ミルメーク豆乳	蒸しパン(ハムコーン)
4月25日	火	丸パン・手作りミートボールのトマトスープ・ほうれん草とコーンのサラダ・チーズ	丸パン/豚ひき肉・鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・大豆/トマト缶/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/チーズ	377kcal 19.4g 3.0g	バナナ	おにぎり
4月26日	水	ごはん・かきたま汁・鶏肉のマーマレード焼き・カラフルサラダ・カットゼリーりんご	米/卵・玉ねぎ・小松菜・人参/鶏肉・マーマレード/キャベツ・きゅうり・人参・黄ピーマン・ハム/カットゼリーりんご	409kcal 18.0g 1.9g	オレンジ	麩ラスク
4月27日	木	ごはん・まめまめみそ汁・魚のカレー揚げ・さっぱり和え・いちご	米/豆腐・油揚げ・打ち豆・大根・ねぎ/タラ・カレー粉/キャベツ・きゅうり・人参・大根/いちご	360kcal 15.0g 1.3g	ハッピーターンミニ	桃のケーキ
4月28日	金	ごはん・春野菜豚汁・切りざい納豆・もやしとほうれん草の海苔酢和え・バナナ	米/豚肉・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・アスパラ・豆腐/ひきわり納豆・野沢菜・たくあん/もやし・ほうれん草・のり・シーチキン/バナナ	413kcal 19.7g 2.2g	おやさいせんべい	ベジたべる