

# 4 が つ こ ん だ て ひ よ う

うらわメールはいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (100gあたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの(費)	血や肉や骨になるもの(費)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料				
1木	マーボー丼 白飯と人参のすまし汁 ほうれん草のおかか和え りんご	613.9(41.0) 22.9(14.8) 19.4(11.9) 1.4(1.0)	米、片栗粉、ごま油、さとう	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、味付醤油、みそ、ごま、かつお節	りんご、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、白菜、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おかないりさん	乳 小麦	入園式
2金	ごはん もやしとわかめのスープ 鶏のパン粉焼き ツナコンサラダ	584.8(36.3) 28.2(18.4) 18.1(9.0) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、調整豆腐	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草、にまつな、粒コーン、チンゲンサイ、カットわかめ、レモン果汁、パセリ	中濃ソース、酢、しょうゆ、ブイヨン、塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 バナナ豆腐蒸しパン	乳 小麦	
3土	焼きそば けんちん汁 みかん	568.0(37.1) 17.0(10.7) 18.2(11.1)	焼きそば類、米、豚こんにゃく、サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉(バラ)、生揚げ、みそ	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ、ほうれん草、おろし	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 きなこせんべい	牛乳 わかめおにぎり	乳 小麦	
5月	野菜をぼろろ 豆腐ともやしのみそ汁 ひじき煮 りんごゼリー	588.4(38.4) 22.4(14.3) 18.2(11.0) 1.7(1.2)	米、さつまいも、さとう、ごま油、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、絹糸大豆、鶏小胸、みそ、油揚げ	りんごジュース、にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コーン缶、ひじき、かんでん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 煎し芋	乳 小麦	
6火	ハリハリわかめ御飯 里芋となすと玉ねぎのみそ汁 鶏とごぼうの唐揚げ 野菜のおかか和え	589.1(38.9) 21.5(15.0) 16.7(11.5) 1.7(1.2)	米、さといも、片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、唐揚げ用45g、しらす干し、米みそ、かつお節、鶏もも	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ごぼう、なす、ブロッコリー、切り干しだいこん、炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 シラス煮おにぎり	乳 小麦	
7水	ひじきごはん 貝だくさんみそ汁 白身魚の照り焼き 高野豆腐のナムル	532.2(33.2) 25.5(16.9) 16.2(9.6) 1.7(1.1)	米、サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、かれい、鮎子、豚もも肉、米みそ、高野豆腐、ごま	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、れんこん(ゆで)、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 餃子アップルパイ	乳 小麦	
8木	ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 肉じゃが 香野菜とさばのごま和え	528.4(33.8) 23.1(14.7) 16.4(9.7) 1.7(1.1)	米、じゃがいも、しらたき、サラダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、さば(水無油)、米みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん(ゆで)、もやし、にんじん、おなほ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 お野菜チップス	乳 小麦	
9金	トマトごはん 鶏だんご焼 じゃが芋きんぴら きよみオレンジ	599.3(39.2) 22.7(14.6) 17.8(10.9) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、お餅、パン粉、ごま油、サラダ油、さとう	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆腐	きよみ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、ブイヨン、塩、中濃だしの素	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 ホットケーキ	乳 小麦	
10土	豚肉の甘みそ丼 わかめとおひのすまし汁 みかん	635.6(34.5) 17.2(10.6) 16.3(9.7) 1.3(1.0)	米、小麦粉、さとう、サラダ油、片栗粉、焼酎	牛乳、豚肉(肩ロース)、調整豆腐、米みそ、きな粉	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 きな粉蒸しパン	乳 小麦	
12月	ミートソース/パググディ 豆腐と万能ねぎのスープ わかめと玉ねぎのポン酢和え バナナ	545.4(36.7) 22.4(14.3) 18.0(11.0) 2.2(1.6)	ズッキーニ、米、オリーブ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ササミ、ごま	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、ごまつな、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ゆかりの素	ケチャップ、ブイヨン、ほん酢しょうゆ、ウスターソース、和風だし	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	乳 小麦	
13火	ごはん 貝だくさんみそ汁 豚肉の照り焼き 切干大根のサラダ	559.5(36.6) 21.9(13.9) 17.4(10.6) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚もも肉、調整豆腐、絹ごし豆腐、米みそ、ごま	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にら、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 チーズ	乳 小麦	
14水	ごはん じゃが芋とわかめのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう	604.2(37.8) 27.1(14.8) 15.5(8.7) 1.7(1.1)	じゃがいも、米、ポットケーキ粉、さとう、サラダ油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さけ、調整豆腐、おから、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ごまつなおからドーナツ	乳 小麦	
15木	果糖 かぼちゃとわかめのみそ汁 さきみフリット ブロッコリーのおかか和え	670.0(38.1) 25.4(16.6) 14.3(8.5) 1.7(1.2)	米、小麦粉、さつまいも、米粉、サラダ油、さとう、強力粉、ごま油	牛乳、鶏ササミ、調整豆腐、米みそ、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごまつな、ねぎ、のり、絹、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、塩、ドライイースト、しょうゆ、ガーリックパウダー、パセリ粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつまいも蒸しパン	乳 小麦	
16金	ごはん 春雨スープ 豚肉の香味焼き 青菜のお浸し	627.5(34.2) 25.1(16.2) 17.6(10.6) 1.7(1.2)	米、ほろさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ササミ、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ごまつな、トウモロコシ、にんじん、万能ねぎ、にんれん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、しょうゆ、中濃だし、とりがらだし、和風だし	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 雑炊	乳 小麦	
17土	きつねうどん 大根とツナのたいだん りんご	456.6(29.3) 20.3(14.2) 11.7(7.1) 2.4(1.8)	ゆでうどん、米、片栗粉、さとう	牛乳、鶏小胸、味付醤油、揚げ、ツナ水煮缶、鰹フレーク	だいこん、りんご、ほうれん草、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 餅おにぎり	乳 小麦	
19月	ごはん さつま芋ともやしのみそ汁 肉豆腐 小松菜のしらす和え りんご	575.7(37.4) 22.5(14.9) 15.4(9.1) 1.4(1.0)	米、さつまいも、もろ米、さとう	牛乳、調整豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ、きな粉	りんご、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 きなこおはき	乳 小麦	
20火	さつまいもごはん なめこ豆腐のみそ汁 さくらさき 青菜のお浸し	513.5(34.4) 22.2(14.5) 16.0(9.4) 1.4(1.0)	米、さつまいも、さとう、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、黒ごま	ほうれん草、にんじん、もやし、オリーブジュース、なめこ、にんじん、赤ピーマン、赤ピーマン、しめじ、梨、万能ねぎ、粉チーズ、しょうが、鶏のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 キャロットゼリー	乳 小麦	
21水	ごはん 豚汁 たらのケチャップあんかけ 切干大根	566.9(35.1) 25.3(16.4) 17.1(10.3) 1.7(1.3)	じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、たら、豚もも肉、厚揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ブイヨン、和風だし、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 粉おはき芋	乳 小麦	
22木	ふりかけごはん 人参とじゃが芋のみそ汁 おからナゲット 小松菜ソテー	644.5(34.9) 23.9(15.4) 19.0(11.6) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、フルーチェイデオ、パン粉、サラダ油	牛乳、鶏ひき肉、調整豆腐、おから、豚ひき肉、みそ、しらす干し、高野豆腐、ゼラチン、ごま、かつお節	ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、粒コーン、鶏ごんぶ、にんにく、しょうが、鶏のり	かつお・昆布だし汁、ブイヨン、塩、みりん、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 豆腐フルーチェ ミレービスケット	乳 小麦	
23金	ごはん チンゲン菜と花枝のみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ ぶどうゼリー	620.4(34.3) 21.1(14.2) 17.3(11.3) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、パン粉、さとう、揚げ玉、花枝、サラダ油、ごま油	牛乳、牛乳合挽肉、おから、調整豆腐、米みそ	ぶどう濃縮果汁、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、塩こんぶ、かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、塩、和風だし、ナツメグ	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 塩こんぶおにぎり	乳 小麦	ハースデー パーティー
24土	ジャーキー丼 豆腐と水菜のすまし汁 バナナ	515.9(34.6) 17.7(11.3) 16.8(9.4) 1.6(1.1)	米、小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、調整豆腐、絹ごし豆腐、みそ、つゆしあん(砂糖増量)	バナナ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、みずな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 あんこ蒸しパン	乳 小麦	
26月	手作りのカレーライス しめじと大根のみそ汁 さきみときゅうりの照りあえり ご	629.9(42.3) 24.5(15.9) 15.4(9.2) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、小麦粉、サラダ油、さとう、さつまいも	牛乳、豚もも肉、鶏ササミ(シジメ)、みそ、黒ごま	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、ごまつな、りんご、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ブイヨン、塩、カレー粉	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 大学芋	乳 小麦	
27火	夜ごはん かぼちゃとわかめのみそ汁 鶏つくね 根菜と厚揚げの煮物	594.1(45.7) 22.2(14.5) 15.9(13.4) 1.5(1.2)	米、さといも、押麦、パン粉、サラダ油、さとう	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、おから、みそ、鰹フレーク	かぼちゃ、だいこん、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 餅おにぎり	乳 小麦	
28水	たけのこ混ぜ御飯 とろみ汁 さわらのごま焼き バナナ	580.6(37.7) 23.5(15.3) 16.8(10.2) 1.3(0.9)	米、お餅、さつまいも、米、サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、さわら、調整豆腐、鶏ササミ、油揚げ、ごま、黒ごま	バナナ、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 さつまいも蒸しパン	乳 小麦	
30金	ごはん わかめとなめこのみそ汁 高野豆腐と鶏肉の照り焼き おはき	580.7(38.0) 23.1(15.0) 16.3(9.9) 1.6(1.2)	米、サラダ油、さとう、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、みそ、油揚げ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、とりがらだし、しょうゆ、塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 チャーハン	乳 小麦	

※Lynx(1歳児) クラスの牛乳の飲み始めはゴールデンウィーク明けからになります。

※献立は変更になる場合があります。