



4月の献立表



令和6度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	8	ご飯 豚肉のカレー揚げ みかんサラダ	米 ごま	豚肉 わかめ	みかん缶 キャベツ ブロッコリー 筍	牛乳 マカロニきな粉
	22	若竹汁				牛乳 フルーツゼリー
火	9	ご飯 さわらの西京焼き	米 油 牛肉 じゃがいも 糸コン	さわら 豆腐	人参 玉ねぎ いんげん 菜の花	牛乳 お菓子 雑魚
	23	肉じゃが 豆腐のすまし汁				
水	10	カレーライス マカロニサラダ	米 油 じゃがいも マカロニ	牛肉 ツナ	人参 アスパラ コーン缶 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
	24	フルーツ				牛乳 薄皮まんじゅう
木	11	ちゃんぽんうどん さつまいもの天ぷら	うどん さつまいも ごま油	豚肉	人参 筍 キャベツ にら もやし 葱	牛乳 おにぎり
	25	フルーツ				牛乳 おにぎり
金	12	ご飯 さわらの梅マヨ焼き	米 油 板こん	さわら 豆腐 油揚げ	筍 人参 ごぼう ふき 玉ねぎ	牛乳 いちごジャムパン
	26	筑前煮 豆腐のみそ汁				牛乳 白パン
月	15	ご飯 厚焼き玉子 胡瓜の酢の物 五目中華スープ	米 ごま 鶏ミンチ 春雨 ごま油	ツナ わかめ	人参 玉ねぎ 胡瓜 もやし にら	牛乳 アメリカンドッグ
火	16	ひじきご飯 鶏のから揚げ	米 油	ひじき 油揚げ 鶏肉 わかめ	ごぼう 人参 レタス コーン缶 トマト 胡瓜 えのき	牛乳 うどん
	30	レタスサラダ わかめ汁				牛乳 桃まん
水	17	他人丼 キャベツの胡麻マヨネーズ和え そうめん汁	米 油 ごま そうめん	卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 葱	牛乳 野菜チップ
金	19	ご飯 いわしの竜田揚げ アスパラとトマトのお浸し 豚汁	米 じゃがいも 糸コン ごま油	いわし 油揚げ	生姜 アスパラ もやし トマト コーン缶 玉ねぎ 人参 ごぼう	牛乳 ミルクパン
誕生会	18	ツナピラフ ハンバーグ コロコロサラダ チキンスープ いちご🍓 	米 じゃがいも	合いびきミンチ ツナ ベーコン 鶏ミンチ 卵	人参 玉ねぎ パセリ 枝豆 コーン缶 えのき いちご	牛乳 カップケーキ 
1カ月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	492kcal 20.1g 19.9g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.3mg 220mg 23mg 4.6g

気候、その他の理由で献立、食材変更することがあります。

