

# 4月献立表

(株)愛児舎アンファンシェリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ	
1	15 29	土	焼肉丼 みそ汁(焼き麩) 果物	米、豚肉(ロース)、酒、食塩、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、 木綿豆腐、カットわかめ、煮干だし汁、ねぎ、 オレンジ・ネーブル	牛乳130 牛乳 菓子等 ビスケット
3	17	月	パンズパン 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	バーガーパン キャベツ、たまねぎ、 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、牛乳、パン粉、卵、 ブロッコリー、にんじん、	牛乳130 牛乳 赤飯/ おやつ寿司 米、小豆/ チーズ 胡瓜
4	18	火	ごはん みそ汁 さわらのごま照り焼き キャベツのゆかりあえ	米 木綿豆腐、小松菜 さわら、ごま、 キャベツ、にんじん、しそふりかけ	牛乳130 牛乳 せんべい チーズ/リッツ 果物 せんべい チーズ/リッツ パナナ
5	19	水	カレーライス レタスープ 果物	米、鶏もも肉、にんにく、しょうが、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ レタス、コーン缶、ハム バナナ	牛乳130 牛乳 ミルクラスク 食パン コンデンスミルク バター
6	20	木	御飯 わかめスープ マーボー豆腐(野菜) 春雨サラダ	米 カットわかめ、ねぎ、ごま 木綿豆腐、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、豚ひき肉、 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、みかん缶、ごま	牛乳130 牛乳 蒸しパン(黒砂糖) 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、黒砂糖、
7	21	金	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ナムル	米 油揚げ 玉葱 わかめ 高野豆腐 人参 しめじ いんげん 鶏肉 もやし きゅうり コーン	牛乳130 牛乳 じゃがバター じゃが芋 バター
8	22	土	ソース焼きそば 麩のすまし汁(えのき) オレンジ ヨーグルト	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、にんじん、キャベツ、ピーマン、あおのり 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ ヨーグルト	牛乳130 牛乳 菓子等 ビスケット
10	24	月	パン・食パン ミネストローネ 鶏かつ コールスローサラダ	食パン ホールのマト缶詰、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 鶏むね肉、食塩、小麦粉、卵、中濃ソース、ケチャップ キャベツ、コーン缶、きゅうり、	牛乳130 牛乳 しらすと人参ご飯 米、しらす 人参
11	25	火	ごはん みそ汁 鮭の塩麹やき 切干し大根煮物	米 木綿豆腐、なばな 人参 鮭 切干し大根 人参 油揚げ さやえんどう	牛乳130 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト 塩バターパン
12	26	水	御飯 みそ汁(大根・あげ) 春の肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	米 だいこん、油揚げ、カットわかめ、 豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スナックえんどう ほうれんそう、もやし、挽きわり納豆	牛乳130 牛乳 パインチーズサンド 食パン、クリームチーズ、パイン缶、
13	27	木	親子丼 すまし汁(麩、ほうれんそう) キャベツの酢の物	米、鶏肉、たまねぎ、万能ねぎ、卵、 なばな、焼ふ、 キャベツ、カットわかめ、ごま、しらす	フルーツヨーグルト ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、
14	28	金	御飯 キノコ汁 さばの塩焼き かぼちゃの甘煮	米 木綿豆腐、なめこ、えのきたけ、ねぎ、 さば、 かぼちゃ、	おやつ焼きそば 焼きそばめん、ハム、キャベツ、にんじん、ピーマン 牛乳130 牛乳

\* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。  
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー 599kcal タンパク質 22.6g 脂肪 18.1g  
 乳児 エネルギー 494kcal タンパク質 18.0g 脂肪 15.7g

入園、進級おめでとございます。  
 新年度を新しい生活が始まりました。この時期「早寝 早起き、朝ご飯」を呪文のように  
 伝えているのですが、その根拠をお伝えしたいと思います。まずは、朝食をとることで  
 脳を目覚めされるエネルギーが届き、体も頭も活動的になります。  
 快便にもつながり落ち着いた気持ちで登園できます  
 また、まとめてとつても排泄されてしまう栄養素や不足しがちな野菜などは、  
 3回の食事に分けると無理なく取れますよ。 管理栄養士 上原