



# 4月 こんだてひょう



赤尾保育園



日	曜日	こんだて	おやつ		主な食材			栄養価		
			午前おやつ	午後おやつ	あか(血や肉になるもの)	みどり(体の調子をよくするもの)	き(熱や力になるもの)	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1・15	月	まーぼーどうふ ちんげんさいのつなまよあえ すましじる ばなな	リンゴジュース おせんべい	スキムミルク クラッカー	豚ひき肉・木綿豆 腐・ツナ・	ねぎ・人参・チンゲン 菜・もやし・白菜・パナ ナ	砂糖・お麩	379	19.2	1.9
2 16・30	火	かれい さんしょくさえ みそしる おれんじ	ゼリー	16日:★お にぎり	かれい・竹輪・ウ インナー・チーズ	きゅうり・人参・コー ン・小松菜・オレンジ	砂糖	354	16.7	1.5
3・17	水	おやこに ほうれんそうのいそべあえ すましじる ばいん	ヨーグルト	3日:★カルピ ス蒸しパン 17日:★コー ンフレークバー	鶏肉・ヨーグルト	キャベツ・玉葱・人参・ ほうれん草・もやし・の り・えのき・チンゲン 菜・パイン・バナナ	砂糖・お麩	368	19.8	1.6
4・18	木	はんぱーぐ かにかまさらだ こんそめすーぶ ばなな	ゼリー	4日:★あん ばん	豚ひき肉・絹ごし 豆腐・卵・カニカ マ	玉葱・レタス・きゅう り・わかめ・バナナ	パン粉・ごま	391	19.3	1.8
5・19	金	とりまよぼてとふれーくやき おんやさいのさらだ かきたまじる りんご	麦茶 ポーロ	19日:★フ ルーチェ	鶏肉・かまぼこ・ たまご	ブロッコリー・キャベ ツ・かぼちゃ・パプリ カ・ほうれん草・りんご	乾燥ポテト・ごま	372	21.3	1.6
6・20	土	おべんとう	ゼリー	麦茶 塩せんべい						
8・22	月	まつかぜやき こまつなとらすのいために すましじる りんご	リンゴジュース ビスケット	22日:★お 好み焼き	鶏ひき肉・木綿豆 腐・厚揚げ・しら す・竹輪	ねぎ・玉葱・ミニトマ ト・小松菜・キャベツ・ しめじ・りんご	砂糖・ごま	380	17.5	1.7
9・23	火	さけ きりぼしだいこんとさといものう まに みそしる おれんじ	ゼリー	リンゴジュース 甘辛せんべい	さけ・油揚げ・絹 ごし豆腐	レタス・切干大根・人 参・小松菜・わかめ・オ レンジ	里芋・砂糖	364	15.8	1.6
10・24	水	こーんかれー まかろにさらだ ふくじんづけ りんご	ヨーグルト	10日:★クッ キー 24日:★チョコ ジャムサンド	豚肉・ハム・ヨー グルト	コーン・玉葱・人参・ きゅうり・福神漬け・り んご	じゃがいも・マカ ロニ	386	19.7	2
11・25	木	みーとぼーる ふれんちさらだ すましじる ばいん	ゼリー	11日:★ハム チーズパン (未) きなこパ ン	豚ひき肉・卵・カ ニカマ・なると	ミニトマト・玉葱・レタ ス・きゅうり・人参・パ イン・バナナ	パン粉・スパゲ ティ	359	16.8	1.9
12・26	金	ころっけ はるさめさらだ みそしる ばなな	麦茶 おせんべい	スキムミルク カルシウムせん	ひき肉・ハム・錦 糸卵・絹ごし豆 腐・油揚げ	キャベツ・玉葱・きゅう り・バナナ	春雨・パン粉	402	21.3	1.7
13・27	土	はんぱーぐ ぼてとさらだ みそしる ばなな	ゼリー	麦茶 サブレ	豚ひき肉・卵・ハ ム	玉葱・きゅうり・ほうれ ん草・人参・バナナ	パン粉	382	18.5	1.8



\*10日(水)は、ゆり組「クッキー作り」です♪

\*25日(木)は誕生会です。主食は「スパゲティ」です。

※主食は要りません。

\*3歳未満児の午後のおやつの飲み物は牛乳か麦茶のいずれかになります。

\*材料調達や行事の関係で献立及び、おやつが変更になることがあります。

\*おやつの★は、手作りおやつになります。