



4月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

日 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
11 木	ごはん 〜 鮭の青のり焼き 〜 ブロッコリーのごま酢和え 〜 厚揚げのみそ汁	米、油、ごま油、 ごま、片栗粉	さけ、生揚げ、ち くわ、白みそ	ブロッコリー、に んじん、えのきた け、あおさ、にん じく	かつお・昆布だ し汁、甘酢、しょ うゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	370 kcal 17.8 g 7.6 g 77 mg
12 金	コッペパン 牛乳 〜 ポークチャップ 〜 ポパイサラダ 〜 ポテトスープ	コッペパン、じゃ が芋、マヨネー ズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハ ム	ほうれんそう、に んじん、たまね ぎ、しめじ、コー ン	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 kcal 17.4 g 17.6 g 155 mg
15 月	ちゃんぽんめん 〜 しゅうまい 〜 小松菜のおかか和え 〜 ぶどうゼリー	ゆで中華めん、 しゅうまいの皮、 片栗粉、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉、豚 ひき肉、かまぼ こ、かつお節	こまつな、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、しょう が	しょうゆ、めんつ ゆ、鶏ガラだしの 素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 kcal 14.0 g 8.8 g 122 mg
16 火	ごはん 〜 鶏のからあげ 〜 キャベツのゆかり和え 〜 大根のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、白み そ	キャベツ、だい こん、きゅうり、に んじん、カットわか め、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 めんつゆ、本み りん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 kcal 16.8 g 8.8 g 39 mg
17 水	ごはん 〜 さばのカレー粉焼き 〜 きゅうりとささみのサラダ 〜 五目みそ汁	米、さといも、和 風ドレッシング、 油	さば、鶏ささ身、 白みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、 ごぼう、コーン、 ねぎ、にんじん、 にんにく	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、カ レー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 kcal 16.8 g 10.3 g 39 mg
18 木	創立記念日						
19 金	ごはん 〜 豚肉のしょうが焼き 〜 キャベツの甘酢和え 〜 もやしのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ	キャベツ、もや し、たまねぎ、に んじん、しめじ、 カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、甘酢、本 みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 kcal 12.8 g 10.1 g 43 mg

* 4月のお誕生日会にはストロベリームースが付きます。



日 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 月	ごはん ストロベリームース 〜 鶏肉の照り焼き 〜 白菜の塩昆布和え 〜 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片 栗粉、砂糖、油、 ごま油	鶏もも肉、白み そ、ゼラチン	はくさい、こまつ な、にんじん、ご ぼう、塩こんぶ、 いちごジャム	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 本みりん、めん つゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 18.3 g 6.7 g 57 mg
23 火	食パン ジャム 牛乳 〜 ハンバーグ 〜 ブロッコリーサラダ 〜 野菜スープ	食パン、フレンチ ドレッシング、パ ン粉、油	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 卵	ブロッコリー、た まねぎ、にんじ ん、いちごジャ ム、キャベツ、 コーン、えのきた け	ケチャップ、中濃 ソース、食塩、コ ンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 18.6 g 16.5 g 157 mg
24 水	ごはん ふりかけ 〜 肉じゃが 〜 もやしとわかめのナムル 〜 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、ご ま油、油、砂糖、 ごま	豚肉、白みそ、 油揚げ	もやし、にんじ ん、たまねぎ、ね ぎ、いんげん、切 り干しだいこん、 カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 おかかふりかけ、 本みりん、鶏ガラ だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 11.2 g 8.8 g 70 mg
25 木	ごはん 〜 豚肉のすき煮 〜 小松菜のごま和え 〜 なめこのみそ汁	米、砂糖、すりご ま、油	豚肉、焼き豆 腐、白みそ	こまつな、にんじ ん、はくさい、な めこ、ねぎ、えの きたけ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、 本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 kcal 13.1 g 9.0 g 143 mg
26 金	ミートソーススパゲティ 〜 オムレツ 〜 海藻サラダ 〜 ヨーグルト	スパゲティ、砂 糖、油、和風ド レッシング	ヨーグルト、卵、 豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベ ツ、ホールトマト 缶、にんじん、 きゅうり、ピーマ ン、海藻ミックス	ケチャップ、コン ソメ、中濃ソー ス、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 kcal 19.8 g 14.0 g 158 mg
29 月	昭和の日						
30 火	チキンカレーライス 〜 きゅうりの酢の物 〜 ベビーパイン 〜 牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、鶏もも肉、 ちくわ	きゅうり、パイン 缶、たまねぎ、に んじん、カットわ かめ	カレールー、甘 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 13.1 g 9.0 g 145 mg

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい春の風とともに新年度が始まりました。
子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしていることと思います。
今年度も「食」の面から子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。
給食室一同、よろしくお願ひいたします。

