



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、にんにく	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。

