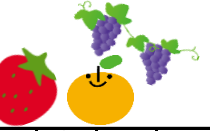
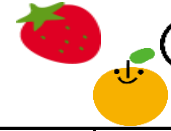




2021年4月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料					
木	1 15	ご飯 ・ さばの味噌煮 三色野菜炒め すまし汁(えのき、ほうれん草)	牛乳 さば だし用かつお節 だし用昆布	米 油 さつまいも	しょうが もやし 黄パプリカ ピーマン えのき ほうれん草	白みそ 酒 みりん 塩 鶏がらスープの素 しょうゆ	午前 牛乳 午後 牛乳 ふかし芋	440 kcal	17.8 g	13.9 g	1.4 g
金	2 16 30	お楽しみ給食(16日)					午前 牛乳 午後 牛乳 りんごケーキ	503 450 kcal	18.4 18.8 g	16.4 18.6 g	1.4 1.8 g
土	3 17	麻婆風丼 ・ きゅうりともやしの中華サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	牛乳 絹豆腐 豚ひき肉 すりごま	米 ごま油 上白糖 片栗粉 油	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり トマト チンゲン菜 コーン缶	白みそ 酒 しょうゆ 酢 鶏がらスープの素	午前 牛乳 午後 牛乳 マンナビスケット	434 kcal	15.9 g	14.4 g	1.2 g
月	5 19	ご飯 ・ ポークチャップ もやしと人参の和え物 えのきとハムのスープ	牛乳 豚肩小間肉 ハム 粉寒天	米 油 上白糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 もやし きゅうり えのき オレンジ100%ジュース	ケチャップ しょうゆ ウスターソース 洋風だしの素 鶏がらスープの素	午前 牛乳 午後 牛乳 オレンジゼリー	423 kcal	17.2 g	12.7 g	1.3 g
火	6 20	ご飯 ・ カレイの葱みそ焼き ほうれん草ときのこのおかか和え すまし汁(豆腐、万能ねぎ)	牛乳 カレイ かつお節 絹豆腐 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 サンドイッチパン いちごジャム	ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ 万能ねぎ	白みそ 塩 みりん しょうゆ	午前 牛乳 午後 牛乳 いちごジャムパン	416 kcal	20.7 g	9 g	1.4 g
水	7 21	ご飯 ・ 肉じゃが 大根ときゅうりの酢の物 味噌汁(しめじ、玉ねぎ)	牛乳 豚肩小間肉 だし用かつお節 だし用昆布 しらす すりごま	米 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり しめじ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 バナナ	452 kcal	19.2 g	12.4 g	1.7 g
木	8 22	ご飯 ・ 鮭のマヨコーン焼き 白菜サラダ 味噌汁(わかめ、玉ねぎ)	牛乳 鮭 ツナ水煮 わかめ だし用昆布 だし用かつお節	米 上白糖 油	コーン缶 白菜 人参 玉ねぎ	塩 マヨドレ 酢 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 マンナビスケット	456 kcal	20.9 g	15.1 g	1.3 g
金	9 23	カレーライス ・ カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肩小間肉 ベーコン	米 じゃがいも 油 バター	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガス 黄パプリカ パセリ粉 オレンジ	カレーの王子様カレールウ 塩 洋風だしの素	午前 牛乳 午後 牛乳 オレンジ	444 kcal	16.4 g	17 g	1.8 g
土	10 24	ベーコンピラフ ・ 温野菜 コンソメスープ(ハム、玉ねぎ)	牛乳 ベーコン ハム	米 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ粉	洋風だしの素 塩 マヨドレ	午前 牛乳 午後 牛乳 マンナウエハース	439 kcal	13.6 g	19.2 g	1.9 g
月	12 26	ご飯 ・ 照り焼き鶏つくね 小松菜の胡麻和え 味噌汁(白菜、人参)	牛乳 鶏ひき肉 絹豆腐 すりごま だし用かつお節 だし用昆布	米 片栗粉 上白糖 バター 小町麩	ねぎ しいたけ 小松菜 人参 白菜	塩 しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前 牛乳 午後 牛乳 麩ラスク	438 kcal	17.2 g	15.7 g	1.3 g
火	13 27	ご飯 ・ カジキの竜田揚げ ほうれん草とコーンの和え物 味噌汁(なす、玉ねぎ)	牛乳 カジキ だし用かつお節 だし用昆布 粉寒天	米 片栗粉 油 上白糖	しょうが 人参 ほうれん草 なす コーン缶 玉ねぎ りんご100%ジュース	しょうゆ みりん 白みそ 塩	午前 牛乳 午後 牛乳 りんごゼリー	432 kcal	17 g	13 g	1.1 g
水	14 28	ご飯 ・ 鶏肉ときのこの味噌煮 キャベツのごま和え すまし汁(大根、万能ねぎ)	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 すりごま かつお節	米 上白糖	しめじ 小松菜 キャベツ 人参 大根 万能ねぎ	白みそ 酒 しょうゆ 塩	午前 牛乳 午後 牛乳 おかかおにぎり	482 kcal	20.8 g	9.3 g	1.4 g

プリンス保育園

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。