



令和3年 4月献立表



会社アルタナーサリー

日 / 曜	献立名	材 料 名			午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前
1 /15 木	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のいそ和え 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ)	精白米/砂糖/じゃがいも/ 白ごま(すり)	鶏肉/米みそ/牛乳	ほうれんそう/もやし /焼きのり/玉葱	牛乳 焼きおにぎり 牛乳 菓子
2 /16 /30 金	ごはん 鶏挽肉焼き 甘酢和え すまし汁(えのき 小松菜)	精白米/片栗粉/調合油/砂 糖/コッパン/ブルーベ リージャム	鶏ひき肉/木綿豆腐/米み そ/牛乳	にんじん/玉葱/しょうが/ キャベツ/パインアップル(缶 詰)/えのきたけ/こまつな	牛乳 ブルーベリージャムパン 牛乳 菓子
3 /17 土	焼きそば 牛乳 バナナ	中華麺/牛乳	豚肉/牛乳	にんじん/もやし/玉ねぎ/ キャベツ/バナナ	
5 /19 月	ごはん 五目卵焼き(豆腐入り) 青菜とのりのサラダ スープ(玉葱 人参)	精白米/砂糖/調合油/コー ンフレーク	たまご/木綿豆腐/牛乳	にんじん/干し椎茸/ほうれ んそう/焼きのり/玉葱	コーンフレークミルク 牛乳 菓子
6 /20 火	ごはん 魚ときのこのムニエル 大根サラダ すまし汁(えのき 小松菜)	精白米/小麦粉/バター/調 合油/砂糖/食パン	まだら/鶏肉/油揚げ	だいこん/もやし/にんじん /えのきたけ/こまつな/い ちごジャム	牛乳 いちごジャムパン 牛乳 菓子
7 /21 水	ごはん 豚肉と春キャベツの餡かけ丼(生 姜焼き風味) 春雨サ ラダ 味噌汁(大根 大根の葉)	精白米/調合油/普通はるさ め(乾)/ごま油/白ごま/片 栗粉	豚肉/米みそ/牛乳	春キャベツ/にんじん/しょう が/わかめ/もやし/大根/ 大根(葉)/ゆかり	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 菓子
8 /22 木	ごはん マーボー豆腐 酢の物 スープ(チンゲン菜 もやし)	精白米/調合油/片栗粉/ご ま油/砂糖/青のり	木綿豆腐/豚ひき肉/米み そ/牛乳	干し椎茸/にんじん/んに く/しょうが/わかめ/大根 /チンゲンツァイ/もやし/ 玉葱/干ひじき/じゃがいも	麦茶 フライドポテト 牛乳 菓子
9 /23 金	ごはん 鶏肉のカレー煮 ま酢あえ スープ(わかめ 玉葱)	精白米/調合油/白ごま(す り)/小麦粉/スキムミルク	鶏肉/牛乳	玉葱/トマト缶詰(ホール)/ しょうが/んにく/もやし/ /にんじん/チンゲンサイ/ わかめ/バナナ	牛乳 バナナ 牛乳 菓子
10 /24 土	スパゲティナポリタン 牛乳 バナナ	スパゲッティ(乾)/調合油	トマトソース/牛乳	玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 菓子
12 /26 月	ごはん 豆腐と野菜の味噌炒め ごま和え スープ(玉ねぎ 麩)	精白米/砂糖/調合油/白ご ま(すり)/じゃがいも/麩	豆腐/米みそ/飲むヨーグ ルト	玉葱/にんじん/キャベツ/ しょうが/こまつな	飲むヨーグルト 牛乳 菓子
13 /27 火	ごはん ひじき入り挽肉焼き 大根のきんぴら 味噌汁(小松菜 キャベツ)	精白米/パン粉/調合油/砂 糖/寒天/ごま油/白ごま	豚挽肉/たまご/米みそ/ 牛乳/ヨーグルト	干ひじき/玉葱/大根/にん じん/こまつな/キャベツ/ リンゴジュース	牛乳 リンゴゼリー ヨーグルト
14 /28 水	ごはん 春野菜たっぷりカレー 海草サラダ みかん(缶)	精白米/新じゃがいも/調合 油/ロースト小麦粉/バ ター /小麦粉/白ごま/砂糖/い ちごジャム	豚肉/スキムミルク/ツナ 缶/牛乳/たまご	にんじん/新玉葱/アスパラ ガス/んにく/しょうが/ わかめ/もやし/みかん(缶) /バナナ	牛乳 バナナ 牛乳 菓子
誕生 日	春の炊き込みごはん 鶏肉のからあげ 春キャベツジャキジャキサラダ コンソメスープ (玉葱 人参)	精白米/片栗粉/調合油/砂 糖/HM	鶏肉/牛乳	たけのこ/にんじん/ブロッ コリー/コーン缶/玉葱	牛乳 パンケーキ 牛乳 菓子
【備考】メニューは食材の納入の関係で変更になる場合がございます。 土曜日は職員配置により簡易メニューになる場合もございます。 2歳児は進級に伴い、朝は牛乳のみに慣らしていく園もございます。				エネルギー	たんぱく質
				3歳未満児 493kcal(463kcal)	19.2g(15.0g~23.1g)