

# 4月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
2	火	 第3回 入園式						
3	水	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク バナナ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・かつお節	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・えのきたけ・バナナ たまねぎ・西洋かぼちゃ・はくさい・こねぎ だし昆布	556kcal 23.0g	
4	木	雑穀ご飯 魚の中華和え 中華スープ	ミルク ★ミルクラスク	ぶり・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 加糖練乳	米・雑穀米・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油・フランスパン マーガリン	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・スイートソテー 根深ねぎ	595kcal 24.3g	
5	金	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★ブラウニー	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 木綿豆腐・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵	米・ごま・なたね油・砂糖・有塩バター 薄力粉	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ だし昆布	584kcal 22.3g	
6	土	米飯 インディアンズパグティ 沢煮椀	ミルク オレンジ チョイス 肝油ドロップ	豚ひき肉・豚もも・豚ばら・煮干し かつお節・脱脂粉乳	米・マヨネーズ・有塩バター チョイス・肝油ドロップ・カレー粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン グリーンピース水煮・ごぼう・乾しいたけ たけのこ・大根・こねぎ パレンシアオレンジ・だし昆布	527kcal 23.4g	
8	月	麦ご飯 子キナン蛭 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	麦茶 ★きなこサンド	鶏もも・鶏卵・しらす干し・絹ごし豆腐 油揚げ・煮干し・麦みそ・きな粉	米・押麦・薄力粉・マヨネーズ 砂糖・サンド用パン・マーガリン ケチャップ・和風ごまドレッシング	たまねぎ・パセリ・レモン・切干しだいこん きゅうり・にんじん・スイートソテー・だし昆布 ほしひじき・トマト・生わかめ・こねぎ	592kcal 23.0g	
9	火	米飯 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁	ミルク ★かるかん	高野豆腐・鶏もも・かつお節・煮干し 脱脂粉乳・こしあん	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 上新粉・やまといも・砂糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・だし昆布 青ピーマン・グリーンピース・ほうれんそう 切干しだいこん・えのきたけ・こねぎ	555kcal 25.3g	
10	水	米飯 鯖の塩焼き 胡麻マヨあえ 味噌汁	麦茶 ★チーズケーキ	塩さば・まぐろ缶詰・厚揚げ・煮干し 麦みそ・鶏卵・クリームチーズ クリーム	米・マヨネーズ・砂糖・ごま・薄力粉	キャベツ・にんじん・きゅうり・りょくとうもやし スイートソテー・トマト・西洋かぼちゃ たまねぎ・大根・こねぎ・レモン・だし昆布	594kcal 23.5g	
11	木	「誕生会」 洋風ピラフ 鶏肉の香味揚げ ほうれん草の磯辺和え コンソメスープ	プリン	ベーコン・鶏もも・まぐろ缶詰 ウインナー	米・有塩バター・ごま・なたね油 かたくり粉・砂糖・加糖ドレッシング	えだまめ・スイートソテー・にんじん こねぎ・ほうれんそう・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・キャベツ・たまねぎ えのきたけ	622kcal 23.4g	
12	金	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	麦茶 ★焼きカレー おにぎり	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・プロセスチーズ	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくた煮・だし昆布	561kcal 24.7g	
13	土	米飯 切干大根の煮物 味噌汁 チーズ	ミルク パイン ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ばら・かつお節・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ・こねぎ パインアップル・だし昆布	597kcal 23.7g	
15	月	米飯 ミートボール ナムル わかめスープ	麦茶 ★じゃこコーン トースト	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 しらす干し・プロセスチーズ	米・パン粉・砂糖・ごま・ごま油 食パン・マヨネーズ・ケチャップ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・トマト・生わかめ・根深ねぎ にんじん・スイートソテー	562kcal 21.0g	
16	火	米飯 鮭フライ もやしの胡麻あえ 味噌汁	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	しらす干し・鶏卵・しらす干し・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 砂糖・星たべよ・肝油ドロップ ケチャップ	りょくとうもやし・きゅうり・スイートソテー レモン・トマト・えのきたけ・たまねぎ・ごぼう にんじん・キャベツ・こねぎ・バナナ だし昆布	577kcal 28.6g	
17	水	雑穀ご飯 クリームパスタ かきたま汁	ミルク ★豆腐ドーナツ	ベーコン・あさり缶詰・調整豆腐・ちりめん 普通牛乳・鶏卵 絹ごし豆腐 脱脂粉乳	米・マヨネーズ・なたね油・雑穀米 シチュールー	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ だし昆布	566kcal 23.7g	
18	木	 おにぎりの日						
19	金	米飯 豆腐ハンバーグ しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク オレンジ 雪の宿 肝油ドロップ	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・ロースハム・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・なたね油・雪の宿 肝油ドロップ	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト ぶなしめじ・にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・パレンシアオレンジ・だし昆布	550kcal 27.5g	
20	土	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	おにぎりせんべい	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・じゃがいも・砂糖 おにぎりせんべい・カレールウ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース スイートソテー・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも	493kcal 14.0g	
22	月	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	麦茶 ★きなこクッキー	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・きな粉・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・薄力粉 有塩バター・ごま	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・こねぎ だし昆布	592kcal 20.3g	
23	火	麦ご飯 照り焼き肉じゃが そうめん汁	ミルク パイン ミニサラダ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・蒸しわかめ かつお節・脱脂粉乳	米・押麦・じゃがいも かたくり粉・なたね油・えだまめ冷凍 砂糖・マヨネーズ・そうめん 中ざら糖・ミニサラダ・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ・パインアップル だし昆布	618kcal 23.6g	
24	水	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	麦茶 ★揚げパン	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・きな粉	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・ロールパン・グラニュー糖 ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト	546kcal 23.9g	
25	木	米飯 竹輪の磯辺揚げ リヨネーズポテト 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	焼き竹輪・鶏卵・ベーコン・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・なたね油・じゃがいも 有塩バター・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	あおりのり・たまねぎ・えだまめ・トマト ぶなしめじ・にんじん・切干しだいこん こねぎ・味付けのり・だし昆布	597kcal 24.0g	
26	金	米飯 ミートポテトパイ マカロニサラダ おさ汁	ミルク オレンジ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・牛ひき肉・プロセスチーズ ロースハム・木綿豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳	米・砂糖・じゃがいも・ケチャップ マヨネーズ・マヨネーズ アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・ほしひじき・青ピーマン にんじん・きゅうり・スイートソテー・トマト あおさ・切干しだいこん・こねぎ パレンシアオレンジ・だし昆布	578kcal 25.2g	
27	土	米飯 八宝菜 ひじき納豆 チーズ	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・えび・あさり水煮 蒸しわかめ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 チーズ・まがりせんべい・肝油ドロップ	たけのこ・りょくとうもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・えだまめ スイートソテー・ほしひじき・こまつな バナナ	577kcal 30.7g	
29	月	 昭和の日						
30	火	米飯 醤油ラーメン いりこ大豆	★オレンジゼリー 白い風船	豚ばら・豚もも・鶏卵・だいず・煮干し ゼラチン	米・中華めん・砂糖・なたね油 ごま油・かたくり粉・ごま しろいふうせん	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん スイートソテー・生わかめ・こねぎ オレンジ飲料・みかん缶詰	524kcal 21.7g	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
569 kcal	23.7 g	18.7 g	289 mg	2.9 mg	292 μg	0.36 mg	0.42 mg	37 mg

※ ★マークは手作りおやつです。