

4月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		たんぱく質	脂質
01	御飯 ～ポークカレー 木 カリフラワーとコーンのサラダ ～ミニトマト	米、じゃがいも、たまねぎドレッシング、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム	いちご、オレンジ、にんじん、ミニトマト、カリフラワー、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶	カレールウ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごのクリーム添え	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 216 mg	
02	御飯 ～さけのムニエル 金 蒸し鶏のサラダ ～たまねぎの味噌汁	米、ロールパン、油、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、バター、きな粉、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、生わかめ	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 あげぱん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 251 mg	
03	御飯 ～豚肉と厚揚げの味噌いため 土 かぼちゃの煮物 ～しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐	りんご、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 261 mg	
05	御飯 ～たららの香り味噌焼き 月 ひじきとはんぺんの煮物 ～麩のすまし汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、たら、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、えのきたけ、れんこん、ねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.4 g カルシウム 227 mg	
06	親子丼 ～キャベツとわかめのごま酢あえ 火 芋のご汁 ～フルーツ	米、しらたき、さといも、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ごま、油揚げ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、まいたけ、ごぼう、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 クラッカー お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.4 g カルシウム 189 mg	
07	御飯 ～あんかけ焼きそば 水 ブロッコリーのツナ和え ～わかめスープ	焼きそばめん、片栗粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ねぎ、もやし、コーン缶、チンゲンサイ、生わかめ、黒さくらげ	酒、みりん、オイスターソース、中華だし、食塩、しょうゆ	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 202 mg	
08	御飯 ～ビーンズカレー 木 サラスパサラダ ～フルーツ	さつまいも、米、じゃがいも、ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、無塩バター、たいす水煮缶詰、豚ひき肉、ハム、黒ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	カレールウ	牛乳 せんべい 牛乳 さつまいものパウダーケーキ	エネルギー 742 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 29.8 g カルシウム 269 mg	
09	御飯 ～レバーの胡麻ソースからめ 金 具だくさんナムル ～大根の味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、豚レバー、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、あおのり、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 納豆チーズせんべい	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 360 mg	
10	御飯 ～豆腐チャンプルー 土 きんぴらごぼう ～小松菜の味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、ごぼう、ごま、つな、にんじん	かつお・昆布だし汁	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 245 mg	
12	御飯 ～肉豆腐 月 小松菜のおかわあえ ～かぶの味噌汁	米、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、ごま、たまねぎ、もやし、ねぎ、かぶ、えのきたけ、かぶ・葉	しょうゆ、かつおだし汁、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 335 mg	
13	御飯 ～かに玉 火 キャベツの昆布あえ ～はるさめスープ	米、砂糖、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、卵、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、もも、ハム、もやし、チンゲンサイ、パイン缶、たまねぎ、ねぎ、たけのこ	ケチャップ、酢、酒、食塩、中華だし、の素	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.5 g カルシウム 176 mg	
14	御飯 ～さばのみそ煮 水 いんげんのごま和え ～おしとん	米、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、いんげん(ゆで)、もやし、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが	みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 204 mg	
15	御飯 ～クリームシチュー 木 チキンナゲット ～ツナサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、干しえび	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 お好み焼き	エネルギー 733 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.1 g カルシウム 288 mg	
16	御飯 ～チンジャオロース 金 ブロッコリーのおかわ和え ～白菜の味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、黒砂糖、ごま油、小麦粉	調整豆腐、豚肉(もも)、生クリーム、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節	りんご、ブロッコリー、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、はくさい、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	オイスターソース、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ビスケット お茶 豆乳プリン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 122 mg	
17	御飯 ～鮭の照り焼き 土 三色おひたし ～切干大根の味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、菊のり	みりん、しょうゆ、酒、和風だし、の素	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.0 g カルシウム 203 mg	

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		たんぱく質	脂質
19	御飯 ～五色納豆 月 すき昆布の煮物 ～ふのりの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、かつま揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、万能ねぎ、ふのり(素干)	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 329 mg	
20	御飯 ～ほっけの塩焼き 火 煮しめ ～わかめの味噌汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、生揚げ、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、卵、米みそ(甘みそ)、生クリーム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ふき(ゆで)、にんじん、たまねぎ、生わらび(ゆで)、ごぼう、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.8 g カルシウム 416 mg	
21	御飯 ～ナポリタン 水 鶏のから揚げ ～ミートローフ	いちごショートケーキ、マカロニスバゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、パン粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、牛ひき肉、ウインナー、豚ひき肉、卵、無塩バター、ゼラチン、砂糖	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ミックスベジタブル(冷凍)、まいたけ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩、酒、コンソメ、ナツメグ	牛乳 ビスケット お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 834 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 38.7 g カルシウム 302 mg	
22	御飯 ～シーフードカレー 木 春雨サラダ ～フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	卵、ツナ油漬缶、いわし、米みそ(甘みそ)、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	カレールウ、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 味噌もち	エネルギー 602 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 62 mg	
23	御飯 ～ブルコギ 金 おくらとちくわの海苔あえ ～じゃがいもの味噌汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、レモン果汁、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 253 mg	
24	御飯 ～えびかつ 土 大根サラダ ～いんげんの味噌汁	米、じゃがいも、油	牛乳、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、いんげん(ゆで)、にんじん	ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 225 mg	
26	サンドイッチ ～鶏肉のバーベキューソース 月 レタスのサラダ ～野菜スープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	バナナ、きゅうり、たまねぎ、レタス、キャベツ、りんご、コーン缶、セロリ、しょうが、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、酢、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 192 mg	
27	御飯 ～たららのしょうが焼き 火 若竹煮 ～けんちん汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、たら、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節、粉チーズ	オレンジ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ	ジュース せんべい 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 219 mg	
28	御飯 ～あつたかそうめん 水 五色野菜煮 ～フルーツ	米、干しそうめん	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、かにかまぼこ	りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	和風だし、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット お茶 おひたし	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 298 mg	
30	御飯 ～ほっけの蒲焼 金 きゅうりとツナの酢の物 ～卵の味噌汁	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、焼ふ(板ふ)	牛乳、ほっけ、卵、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、さけ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 お豆腐パンケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 275 mg	

新しい年度が始まります ♪ ♪ ♪ 朝食を食べる習慣をつけましょう ♪ ♪ ♪

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。でも、もしかしたら体調を崩すこともあるかと思いますが。体調を整える為にも、なんでもモリモリ食べて元気に登園して欲しいと思います。

保護者の皆様と協力しながら、食事を通して子ども達の心と体を一緒に育てていきたいと考えています。

朝は忙しく時間のない中で、きちんとした朝食を食べさせることが難しいと思われる方も多いかと思いますが。食べられない日が続いているようでしたら、まずは飲み物をとる習慣をつけましょう。空腹時はスープなどの胃に優しいものを選び、食べる習慣がついてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンなどのようにすぐに用意できるものや果物などを準備してみましょう。早寝・早起き・朝ごはんを元気に過ごしましょう。

- ※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
- ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。
- 21日(水) 誕生会
- 24日(土) 手作り弁当日