



# 4月 献立表



令和2年

森の台保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	捕食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー 白菜サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	ツナ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 せんべい	大根 わかめ しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン りんごソース 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ 油揚げ 煮干し	米 ごま油 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ にんにく しょうが 青のり キャベツ 大根 人参 ひじき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 だし醤油
3	金	蒸しさつま芋 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き いちご 麦茶	クッキー 牛乳	ジャムサンド 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぶ 木綿豆腐 さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	土	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	／	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 煮干し	米 油 ごま 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
6	月	ボン菓子 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ 大根とコーンのサラダ フルーツポンチ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	トースト 麦茶	豚ひき肉 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ごま 米 ボン菓子	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり コーン 黄桃缶 りんご ハイン缶 わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
7	火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 白菜のツナ和え チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 ツナ チーズ 鶏卵 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
8	水	蒸しじゃが芋 麦茶	肉豆腐 中華スープ ナムル パイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつま芋 無塩バター じゃが芋	白菜 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ わかめ ほうれん草 もやし 人参 パイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 塩
9	木	大根煮 麦茶	ロールパン(乳・卵不使用) ミルクスープ ミートローフ 粉ふき芋 グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	ポテト 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	ロールパン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖 ごま	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
10	金	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 練乳 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト 大根 ほうれん草 長ねぎ 白菜 もやし わかめ オレンジ	水 ハヤシベース チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11	土	小魚 麦茶	焼き肉丼 わかめスープ ひじきサラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	／	豚肉 きな粉 煮干し	米 油 ごま ごま油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ ひじき キャベツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
13	月	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	じゃがいも餅 小魚 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し 味噌 油揚げ 鶏卵 チーズ 納豆 牛乳	米 無塩バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ 白菜 ほうれん草 人参 パイナップル 青のり	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 だし醤油
14	火	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ パスタサラダ パナナ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 しょうが キャベツ 人参 パセリ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
15	水	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ いろいろ野菜カレー 海苔サラダ フルーツヨーグルト 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ クラッカー	キャベツ コーン 長ねぎ 玉ねぎ 南瓜 人参 しめじ 小松菜 もやし 焼きのり ハイン缶 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 カレールウ だし醤油 穀物酢 麦茶
16	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ じゃことキャベツの和え物 チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 しらす チーズ 牛乳	米 小切麩 パン粉 片栗粉 ウエハース 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 人参 大根	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ミルクプリンの素
17	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのいのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 グレープフルーツ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 かれい かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース グレープフルーツ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
18	土	ボン菓子 麦茶	ご飯 春雨とコーンのスープ 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	／	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌	米 ごま油 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ボン菓子	コーン 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう もやし ほうれん草 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
20	月	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き なめたけ和え りんご 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 小松菜 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 なめ茸 りんご レーズン	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21	火	クラッカー 麦茶	ツナとキャベツの和風スバゲティ コンソメスープ アスパラとささ身のサラダ オレンジ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	ツナ 鶏肉	スバゲティ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 チンゲン菜 わかめ 大根 アスパラガス 人参 オレンジ コーン ビーマン	こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 水 麦茶 トマトケチャップ
22	水	せんべい 麦茶	ご飯 中華スープ 八宝菜 ラーメン中華和え グレープフルーツ 麦茶	りんごジャムパン 牛乳	ポテト 麦茶	干しえび 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま 食パン せんべい	玉ねぎ しめじ コーン 白菜 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ りんごソース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
23	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き 切干大根の煮物 チーズ 麦茶	マフィン 牛乳	おにぎり 麦茶	たら 味噌 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 しょうが 切干大根 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	親子丼 味噌汁 キャベツのゆかり和え りんご 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	トースト 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 いちごプリンの素 ウエハース	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり りんご 南瓜	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
25	土	ボン菓子 麦茶	きつねうどん ひじきの煮物 パナナ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	／	油揚げ 高野豆腐 鶏肉 煮干し	うどん 油 米 砂糖 ボン菓子	ほうれん草 人参 長ねぎ ひじき グリーンピース パナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
27	月	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨の甘酢和え パイナップル 麦茶	誕生日ケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 まぐろフライ クリーム 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 人参 パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28	火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 タンダーチキン 小松菜ソテー オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト 干しえび 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし しめじ オレンジ 人参	水 塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
30	木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ポテトサラダ りんご 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	蒸しパン 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳 きな粉	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 砂糖 ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	203	0.32	0.36	23	1.6	4.4
児童	平均量	590	21	16.6	86.8	265	3	222	0.36	0.37	38	1.6	4.8
乳児	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
児童	平均量	495	17.1	13.4	73.9	231	2.7	206	0.31	0.31	34	1.4	4.4

☆納品の状況により献立を変更する場合がございます。  
☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。  
☆朝のおやつは乳児のみの提供です。