

# 4月 献立表

令和6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	おやつ	補食	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	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	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 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーレード焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 マーレード 薄力粉 砂糖 無塩バター 油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー						
2 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんご コーンス 大根	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 麦茶 こいちしようゆ						
3 水	チーズ 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ バイナッブル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚ひき肉 煮干し チーズ	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし バイナッブル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶						
4 木	蒸しそば 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 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 砂糖 小切粒 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 夏みかん レーズン 南瓜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー						
5 金	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツのごま和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま コーフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 キャベツ ほうれん草 パナナ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶						
6 土	ボン菓子 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ ささみとわかめの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 麦茶	／	豚肉 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ボン菓子	白菜 人参 には 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし わかめ グレープフルーツ 青のり	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 万能つゆ						
8 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え バイナッブル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	ジャムサンドクワ カー 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ ほうれん草 なめ茸 バイナッブル 大根	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー						
9 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 シチュースープ ハンバーグ 白菜のマリネ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	米 はん粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パリカ グレープフルーツ	水 ホウイソース 塩 トマトケチャップ 中ソース 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ						
10 水	蒸し人参 麦茶	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま 薄力粉 いちごジャム	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん 夏みかん	水 こいちしようゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー						
11 木	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 長ねぎ しょうが にんにく ウエハース マンナビスケット	えのき茸 には もやし 人参 チンゲン菜 しょうが ブロッコリー 白菜 パナナ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶						
12 金	チーズ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら きな粉 牛乳 チーズ	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能ねぎ もやし きゅうり コーン ゆかり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー						
13 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	／	高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ せんべい	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩						
15 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー チンゲン菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	ココアパンケーキ 麦茶	ジャムサンドクワ カー 麦茶	高野豆腐 かつおフレーク ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子	人参 バセリ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ ココア	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア						
16 火	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ペーコン入りオムレツ ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 クラッカー	南瓜 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶						
17 水	蒸し人参 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え バイナッブル 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 玄米 小切粒 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜 バイナッブル 黄桃缶	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー						
18 木	せんべい 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン パナナ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 麦茶						
19 金	蒸しそば 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 味噌 かいり 豆乳ホイップ ジョア	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ 南瓜	水 塩 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー						
20 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	チャーハン 麦茶	／	味噌 豚肉 木綿豆腐 豚ひき肉	米 砂糖 ごま ごま油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ 長ねぎ コーン ビーマン	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 料理酒 麦茶 チキンスープの素 塩						
22 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ ピーマンと野菜の和え物 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	高野豆腐 味噌 ぶり 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 ピーマン 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしようゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 塩						
23 火	ビスケット 麦茶	野菜パン コンソメスープ チキンステーキ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 煮干し	野菜パン さつま芋 薄力粉 無塩バター 米 ごま油 マンナビスケット	人参 わかめ バセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ						
24 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナッブル 麦茶	フルーツパン 牛乳	ジャムサンドクワ カー 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 はん粉 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン さつま芋	大根 しめじ には 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナッブル	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶						
25 木	蒸しそば 麦茶	豚丼 味噌汁 三色お浸し ヨーグルト 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 キャベツ チンゲン菜 人参 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶 みりん						
26 金	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 小切粒 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶						
27 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ 麦茶	／	味噌 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 せんべい	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 もやし 焼きのり オレンジ パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 万能つゆ ベーキングパウダー						
30 火	チーズ 麦茶	二色そばら井 味噌汁 小松菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶						

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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	566	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
	平均量	561	20.7	16.6	87.5	2.6	224	0.37	0.38	48	1.5	5.8
乳	目標量	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
	平均量	464	16.7	13.4	72.7	2.2	210	0.3	0.3	39	1.3	5.2

☆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。  
☆補食は変更する場合があります。