



4月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	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	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	マリービスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 マーメイド 砂糖 ビスケット	キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
2火	ご飯 ポークカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんごジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
3水	ミートソーススパゲティ フレッシュサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 バイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 殺菌酢 麦茶 水 ベーキングパウダー
4木	【清明】五目ちらし寿司 さわらの味噌照り焼き 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン かじり干し りんごジュース	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 煮干し	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	干しいたげ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 夏みかん レーズン りんごジュース	水 殺菌酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5金	ご飯 肉豆腐 もやしのごま和え りんご 麦茶 ヨーグルト	マシュマロおこし かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご	水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしょうゆ 麦茶
6土	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ オレンジ 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
8月	ご飯 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめたけ バイナップル	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
9火	ご飯 ハンバーグ 白菜のマリネ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	米 はん粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 麦茶
10水	わかめご飯 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 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 牛乳	鶏卵 しらす干し チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 ごま フルーツパン	わかめご飯の素 玉ねぎ 大根 人参 さやえんどう 夏みかん	水 こいちしょうゆ 塩 みりん風調味料 麦茶
11木	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	じゃが芋餅 かじり干し りんごジュース	厚揚げ 豚肉 味噌 煮干し かじり干し	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 じゃが芋	えのきび にら もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 パナナ 青のり りんごジュース	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 万能つゆ
12金	麦ご飯 たらの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ココアちんすこう かじり干し 麦茶	まだら ヨーグルト 煮干し	米 押し麦 ごま ごま油 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	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 みりん風調味料 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
13土	焼きそば ツナサラダ チーズ りんご 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつおフレーク チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	キャベツ もやし 人参 青のり 大根 きゅうり パプリカ りんご	中濃ソース 殺菌酢 塩 麦茶 水
15月	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	かつおフレーク ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ バイナップル	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶
16火	中華あんかけご飯 中華スープ ハムとわかめの酢の物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 ロースハム 煮干し	米 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 人参 にら 玉ねぎ えのき チンゲン菜 もやし わかめ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 殺菌酢 麦茶
17水	玄米入りご飯 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	マカロニきな粉 かじり干し 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 チーズ ヨーグルト きな粉 煮干し 牛乳	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ	キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜	水 みりん風調味料 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 塩
18木	ご飯 肉豆腐 もやしのごま和え りんご 麦茶	フライドおさつ かじり干し りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 砂糖 ごま さつま芋 油	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご りんごジュース	水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしょうゆ 麦茶 塩
19金	【穀雨】キャベツと昆布の混ぜご飯 かれないのみりん焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	マフィン かじり干し 麦茶	かれない ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ	水 塩 こいちしょうゆ みりん風調味料 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
20土	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
22月	ご飯 あじの塩こうじ揚げ ビーフンと野菜の和え物 チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	あじ チーズ ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン 砂糖 せんべい	しょうが キャベツ 人参	水 料理酒 こいちしょうゆ 殺菌酢 麦茶
23火	野菜パン チキンソテー 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム 煮干し	野菜パン 薄力粉 無塩バター プリンミックス	パセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ	塩 人参ドレッシング 麦茶 水
24水	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナップル 麦茶 ヨーグルト	いちごジャムの蒸しまん じゅう かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 はん粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナップル	水 塩 こいちしょうゆ みりん風調味料 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー
25木	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	ソフトクッキー かじり干し りんごジュース	味噌 豚肉 厚揚げ 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	干しいたげ 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 りんごジュース	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー 塩
26金	二色そばろ井 小松菜ソテー りんご 麦茶 ヨーグルト	焼き芋 かじり干し 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
27土	焼きそば ツナサラダ チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつおフレーク チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ もやし 人参 青のり 大根 きゅうり パプリカ パナナ	中濃ソース 殺菌酢 塩 麦茶 水
30火	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 マーメイド 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 アガー 黄桃缶	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	510	18.8	15.1	223	1.2

☆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。