



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
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	マリービスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 マーマレード ビスケット 砂糖	りんご キャベツ 小松菜 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
2 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 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	麦茶 水 カレールウ 塩
3 水	りんご 麦茶	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ パイナップル 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 パイナップル	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢 ペーキングパウダー
4 木	りんご 麦茶	【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 りんごジュース	鶏肉 油揚げ さわか 味噌	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 干しいたけ 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	麦茶 水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
5 金	バナナ 麦茶	ご飯 肉豆腐 もやしのごま和え りんご 麦茶	マシュマロおこし ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 無糖ヨーグルト	米 砂糖 ごま コンフレーク 無塩バター マシュマロ	バナナ 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
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 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
8 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え パイナップル 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 パイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒
9 火	りんご 麦茶	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) 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	りんご 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
10 水	りんご 麦茶	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	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 しらす干し チーズ ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 ごま フルーツパン	りんご わかめご飯の素 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん 夏みかん	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料
11 木	りんご 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 バナナ 麦茶	じゃが芋餅 りんごジュース	厚揚げ 豚肉 味噌	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 じゃが芋	りんご えのき茸 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 バナナ 青のり りんごジュース	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ
12 金	りんご 麦茶	麦ご飯 たらこの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココアちんすこう ヨーグルト 麦茶	まだら 無糖ヨーグルト	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	りんご 万能ねぎ もやし きゅうり コーン ゆかり オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー 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 穀物酢 塩 麦茶 水
15 月	りんご 麦茶	ご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 パイナップル 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	かつおフレーク ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ パイナップル	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
16 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 砂糖	りんご 白菜 人参 にら 玉ねぎ えのき茸 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	麦茶 水 万能つゆ チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢
17 水	りんご 麦茶	玄米入りご飯 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 チーズ きな粉 ヨーグルト	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ	りんご キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜	麦茶 水 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
18 木	バナナ 麦茶	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 りんごジュース	豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま さつま芋 油	バナナ 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩
19 金	りんご 麦茶	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 バナナ 麦茶	マフィン ヨーグルト 麦茶	かたい 鶏卵 牛乳 無糖ヨーグルト	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	りんご キャベツ 塩昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ ペーキングパウダー
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 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
22 月	りんご 麦茶	ご飯 あじの焼こうじ揚げ ピーマンと野菜の和え物 チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	あじ チーズ ヨーグルト	米 塩こうじ 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン 砂糖 せんべい	りんご しょうが キャベツ 人参	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢
23 火	りんご 麦茶	野菜パン チキンソテー 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム	野菜パン 薄力粉 無塩バター プリンミックス	りんご パセリ 白菜 きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 塩 人参ドレッシング
24 水	りんご 麦茶	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ナムル パイナップル 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 いちごジャム	りんご 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パイナップル	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 ペーキングパウダー
25 木	りんご 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	ソフトクッキー りんごジュース	味噌 豚肉 厚揚げ 鶏卵	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	りんご 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 りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ 穀物酢 ペーキングパウダー 塩
26 金	バナナ 麦茶	二色そばろ并 小松菜ソテー りんご 麦茶	焼き芋 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 無糖ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	バナナ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 りんご	麦茶 水 万能つゆ 塩 チキンスープの素
27 土		焼きそば ツナサラダ チーズ バナナ 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 バナナ	中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 水
30 火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	鶏肉 チーズ	米 マーマレード 砂糖	りんご キャベツ 小松菜 人参 アガー 黄桃缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング

☆ 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)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	416	14.7	11.7	140	0.9

☆圖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。