

2023年4月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	土	もやしラーメン 里芋のおかか和え 果物（もも缶） 麦茶	さといも 中華めん 上白糖 ごま油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	黄桃缶 チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
3	月	ねぎ塩豚丼 スナックえんどうのごま和え みそ汁（麩、さつま芋） 麦茶	麩、ごま油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 さつまいも	豚肉 みそ 牛乳	スナック えんどう キャベツ、寒天 ねぎ、りんごジュース にんじん たまねぎ えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） クッキー 麦茶・牛乳		
4	火	ごはん 白身魚の磯焼き 野菜のトマト煮 みそ汁（小松菜、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 オリーブ油 かつお節	油揚げ マルサ ベーコン みそ プロセッセ 牛乳	トマト缶 なす たまねぎ こまつな あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳		
5	水	ごはん 五目うま煮 みそ汁（チンゲン菜、もやし） 果物（いちご） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 中華めん ごま油	鶏肉 高野豆腐 みそ 豚肉 牛乳	いんげん 乾しいたけ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん、ぶなしめじ いちご、はくさい	ビスケット 麦茶 牛乳 タンメン 麦茶 牛乳		
6	木	ピースごはん すずきの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ 米粉 いちごジャム 調合油	みそ すずき 牛乳	グリピース かつわかめ たまねぎ きゅうり かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 米粉の桜色蒸しパン 麦茶 牛乳		
7	金	ごはん ひき肉入り玉子焼き ほうれん草のごま風味 みそ汁（里芋、大根） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま さといも 上白糖 ごま油	鶏卵 鶏ひき肉 みそ 牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ほしひじき	せんべい 麦茶 牛乳 ひじきおにぎり 麦茶 牛乳		
8	土	ベーコンとほうれん草のスパゲティ キャベツスープ 果物（パイン缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 たい焼き	ベーコン 牛乳	パン 缶 キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ 焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳		
10	月	ハヤシライス スープ（白菜、コーン） 果物（メロン） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 コーンフレーク	豚肉 牛乳	グリピース メロン ホールコン缶 はくさい たまねぎ えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
11	火	ごはん さわらの照り焼き 春キャベツのサラダ みそ汁（しいたけ、南瓜） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油	みそ さわら 鶏ひき肉 牛乳	しいたけ キャベツ にんじん かぼちゃ たけのこ きぬさや	せんべい 麦茶 牛乳 たけのこご飯 麦茶 牛乳		
12	水	ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 胡瓜の甘酢和え みそ汁（切干大根、にら） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 調合油 ホットケーキミックス粉	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 かつわかめ アスパラガス みかん缶 にんじん、きゅうり にら、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 焼きまんじゅう 麦茶 牛乳		
13	木	ごはん ホキの中華漬け焼き 大根サラダ みそ汁（茄子、麩） 麦茶	麩、干しうどん 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ ごま油、片栗粉 カレー粉	ホキ みそ 豚肉 牛乳	ねぎ なす だいこん きゅうり にんじん	ヨーグルト 麦茶 カレーうどん 麦茶 牛乳		
14	金	ごはん 鶏肉のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま マヨネーズ オリーブ油、グラニュー糖 ごま油、小麦粉 ホットケーキミックス粉	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	ホールコン缶 チンゲンサイ なめこ たまねぎ にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 人参ドーナツ 麦茶 牛乳		
27	木	【お誕生日会】 ごはん 焼きメンチカツ キャベツとわかめのサラダ みそ汁（かぶ、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ポテト 上白糖 パン粉、かつら	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	キャベツ かつわかめ にんじん たまねぎ かぶ いちご	ヨーグルト 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶・牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	583kcal
たんぱく質	18.3g	21.9g
脂質	15.8g	17.4g